我国科学家最新研究发现：“ 笑一笑 ”可以缓解干眼

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/29318.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

我国科学家最新研究发现：“ 笑一笑 ”可以缓解干眼

。“ hihihi，哈哈哈，茄子茄子茄子，七喜七喜七喜，哈哈哈哈哈哈 ”，每天跟着视频指令练30遍口令，一天训练四次，八周后，轻中度干眼患者通过“ 笑的训练 ”能有效改善症状，且治疗效果不亚于使用人工泪液（0.1%玻璃酸钠）。9月12日，《The BMJ》刊发了由中山大学中山眼科中心梁凌毅、刘奕志教授团队和厦门大学眼科研究所刘祖国教授团队取得的最新研究成果。

干眼作为最常见的眼病之一，发病率逐年上升。目前干眼治疗的一线用药为人工泪液。然而，长期依赖人工泪液花费高，且大量的眼药水瓶亦会对环境造成负担。

“ 众多研究表明，干眼的发生与生活方式息息相关，抑郁、焦虑等心理状态与干眼的发展亦有紧密联系。 ”中山大学中山眼科中心副主任、防盲治盲办公室主任梁凌毅介绍，有焦虑、抑郁等负面情绪的人更易有干眼，且症状更明显，而幸福感较高的人患干眼的症状更轻。

既有研究显示，当人开始大笑，自主神经会被激活，能够刺激泪液分泌。然而，迄今为止，尚无研究验证“ 笑的疗法 ”能否预防或治疗干眼。但是，如果有效，它与最常用的人工泪液（0.1%玻璃酸钠）相比疗效又有何差异呢？

基于此设想，2020年开始，梁凌毅带领团队开展研究。研究入组299例中轻度干眼患者，随机分为两组，分别接受8周人工泪液（0.1%玻璃酸钠）的治疗和“ 笑的训练 ”。在“ 笑的训练 ”组中，患者根据视频指令，每天在小程序进行4次训练。

干预8周后，“ 笑的训练 ”组和人工泪液（0.1%玻璃酸钠）组患者的症状及体征均有所改善，且“ 笑的训练 ”组治疗效果不亚于人工泪液（0.1%玻璃酸钠），且在眼部体征改善上优于人工泪液（0.1%玻璃酸钠）。在停止训练后的四周，接受“ 笑的训练 ”的患者的干眼症状依然持续被改善。

梁凌毅表示，该研究结果为干眼的治疗提供了崭新的策略，为长期依赖眼药水的干眼患者带来新希望，同时也为干眼发病机制的深入研究提供了新的思路。

“该研究也将‘从论文进入临床’。”梁凌毅透露，后续计划将微笑训练融入该院的眼科大模型ChatZOC中，在患者咨询干眼相关话题时呈现。此外，未来也会将微笑训练进一步向大众科普。

作者：叶青 来源：?科技日报

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发