

久盯手机忘眨眼 易得干眼症

干眼发病率高确诊率低,我省开设首个干眼门诊

■ 本报记者 符王润
通讯员 冯琼

干眼是眼科门诊最常见的疾病,其主要特征是泪膜不稳定和泪液高渗性的恶性循环所导致的眼表炎症、损伤以及眼部异物感。中至重度的干眼会伴有明显的疼痛,导致患者生活质量下降,甚至产生抑郁等心理问题。随着人们生活习惯和饮食习惯的改变,干眼的发病率越来越高,而干眼是一个复杂的疾病,干眼门诊需要专业的导向,根据不同的病人来设置不同诊断与治疗,有的放矢,才能使治疗效果达到最佳。为此,海南省人民医院专门开设了我省首个干眼门诊,开展干眼的防治工作。



使用电子产品过多也会导致干眼。(资料图)

干眼症发病进入高发期

海南省人民医院眼科主任赵普宁介绍,干眼是一种眼表疾病,近年进入高发期。我国干眼的发病率是21%—30%。由于人们对干眼的认识程度不高,干眼的确诊率不到1%,导致很多干眼错过早期治疗。

干眼主要分为水液不足型和蒸

发过强型两大类,其中蒸发过强型的患者占大多数。早期的干眼会令人感觉眼睛疲惫、干涩,严重者眼睛有烧灼感、异物感、流泪、视力下降、畏光等,甚至会导致失明。

赵普宁表示,导致干眼的因素比较复杂,大部分是因为不良的生活习

惯,如使用手机、电脑等电子产品的时间过长,屏幕蓝光对眼睛造成刺激。还有饮食过于油腻,面部皮脂腺分泌油脂增多,导致眼部水分蒸发过强。这也是如今越来越多的人甚至青少年出现干眼的原因之一,还有很多其他因素,如更年期的妇女是干眼

的高发人群,红斑狼疮、高血压患者等也容易出现干眼。

赵普宁指出,海南的干眼患者偏多,这也许和海南气候炎热时间长,阳光强烈,饮食中的海鲜、禽类、肉类偏多,容易引起眼睑板腺管堵塞有关。

改变不良生活习惯很重要

33岁的王林(化名)眼睛经常发红不退,经检查发现是由干眼造成的睑缘炎性角膜炎。“干眼一定要及时治疗,否则发展成眼险缘炎,常常复发,严重者会造成失明。”赵普宁提醒,如果感觉眼睛很累,经过休息后依然没有缓解的话,就需要及时就医,尽早确诊进行治疗,“很多人觉得眼睛干涩不舒服,有异物感,滴滴眼药水就可以了。结果一拖,到就医的时候就已经发展到角膜炎了。”

目前,干眼的主要治疗方式包括使用人工泪液、消炎药物、手术等,而调整饮食和改善不良生活方式也是很重要的防治方式。“比如有些孩

子才几岁,睑板腺就已经有病变了,就是因为平时吃的营养过剩,饮食太油腻,不注意眼险卫生,导致泪液蒸发过强有关。因此,改变不良的饮食习惯就很关键。”赵普宁说,对于干眼的治疗,首要是要改变不良的生活方式,补充相应的营养素如脂肪酸、维生素、亚油酸等,同时改善工作、饮食环境,忌食辛辣刺激的食物。其次可以通过物理治疗,通过热敷、按摩和清洁,疏通眼部腺管。同时配合药物治疗,如使用局部人工泪液、局部抗生素、激素等,“干眼是一个慢性的过程,要根据具体情况慢慢调理。”

要像注重刷牙一样注重眼部清洁

“预防干眼,除了有良好的生活习惯,注意眼部的保护和清洁也十分重要。”赵普宁介绍,正常情况下,人的眼睛一分钟需要眨眼十几次,但在日常生活中,很多人往往一看电脑或者手机就忘了眨眼,也容易引发干眼,“平时我们有意识地眨眼,洗脸的时候可以适当按摩一下眼部,让眼部

的腺管保持通畅。”

长时间的风吹和日晒也会引发干眼。由于海南日照强烈,赵普宁提醒民众外出也要注意佩戴太阳镜,如果是骑电动车或自行车,要佩戴防风镜。

赵普宁特别指出,如今,人们已经非常重视口腔的清洁,但却没

有意识到,其实眼部的清洁同样重要。“我们平时就要像刷牙一样注意眼部的清洗。每天早晚在洗脸的时候,对眼睑也要进行适度的清洗。”

她建议,每天早晚可以用40℃—45℃热水蒸汽熏蒸5—10分钟,或热毛巾敷上、下眼皮。在局部热敷后,

轻闭双眼,用拇指和食指分别对上眼睑和下眼睑进行轻柔按压。如果有条件,还可以用棉签蘸取眼部清洁液(或稀释的婴儿洗发水),清洁睑缘和睫毛,清除眼部分泌物。干眼严重者,可以在中午加做一次。长期坚持,两三个月可以达到一定的治疗效果。

风寒、风热感冒分不清?

专家教你“五辨”施治



“七九八九,单衣行走。”冬春交替之际感冒易发,如何鉴别风寒、风热感冒,及时对症下药?专家提示,患者可通过自行辨识口气等表征来判断感冒类型,辨证施治。

中医认为,冬季常见的感冒有“风寒感冒”和“风热感冒”两种类型,暑湿感冒冬季不常见。风寒、风热的属性并不是因季节而定,而是根据症状表现来区分。一般来讲,冬天气温低,在感冒初起时风寒特征表现明显,但风寒与风热感冒之间可以相互转化。

如何判断感冒属于风寒还是风热?中华中医药学会治未病分会副主任委员、辽宁中医药大学博士生导师朱爱松介绍,可通过“五辨”来识别:

辨寒与汗,发热重恶寒轻且有汗为风热;恶寒重发热轻且无汗为风寒。

辨口与痰,患者自觉口气热或兼燥、口干,有黄痰者为风热;自觉口中不热不燥或凉,痰白稀者为风寒。

辨鼻,患者自觉鼻燥,所出之气热或鼻涕稠浊者为风热;鼻无燥热感或觉凉或鼻涕易出且清稀者为风寒。

辨面色与舌苔,虽恶寒明显而面白唇红少苔者为风热;面白唇青或恶寒甚,舌薄白者为风寒。

辨小便,患者自觉小便微有热感者为风热;无热感而清长者

为风寒。

专家表示,感冒初起时,风寒、风热的区分尚不明显。此时,病情较轻,可食用“葱白豆豉煲豆腐”。治疗风热感冒关键在于发汗,民间常用加盖厚被、喝姜枣水、喝姜粥米汤、热水泡脚等方法,食疗可选择姜糖苏叶饮。治疗风热感冒宜用辛凉之物疏散风热,可以薄荷鸡蛋肉丝汤、煮梨水进行食疗,并结合背部刮痧清内热。

(新华社)

病历档案

八十岁阿公全麻术后“找妈妈”? 老年患者需防术后谵妄

■ 本报记者 符王润
通讯员 徐敬

近日,海南省第三人民医院的麻醉医生遇到了一位爱“撒娇”的老患者。

这位八十岁的老阿公在全身麻醉下顺利完成了“膀胱镜检查+膀胱结石碎石术”,术后转入恢复室复苏。十分钟后阿公呼吸、运动功能恢复、睁眼,突然不停地挥舞双臂,大喊“我要找妈妈!我要找妈妈!”任凭麻醉医生和恢复室护士如何安抚都无济于事。

无奈之余,麻醉医生只好分次推注短效镇静剂让阿公暂时入睡,同时密切关注其意识与生命体征。期间阿公几次醒来后仍然不停地“找妈妈”。两个小时后,阿公终于表现得比较安静配合,精神状态恢复了正常,安全送返病房,术后随访无特殊情况。

这位阿公为什么全麻手术醒来后变得如此“幼稚可爱”呢?是不是阿公之前有精神病史或者颅脑有什么问题呢?据当时为阿公实施麻醉的医生回忆,术前晚上访视阿公时应答反应都可以,院内各项检查结果都大致正常,两年前做过“前列腺电切术”,一年前确诊“前列腺癌”,即便如此,阿公并不愿意再进行任何治疗,家里家外的活还一样不落。此次住院是因为膀胱里一个小结石造成急性排尿困难需要手术取出。

对阿公全麻术后出现的举动,省三院麻醉手术科医生许静红给出了解释:全麻手术中用到的所有的药物都没有证实会影响人的大脑智力。况且,多数全麻药物还具有脑保护的作用。

阿公为何会出现如此反常的表现呢?许静红道出真相:原来

这种反常表现有个专业名词——“术后谵妄”。术后谵妄是患者经历外科手术后的异常精神运动行为,如意识不清楚,不知道自己在哪里,对呼唤无法正确应答,不自主的运动,通常始于恢复室,持续时间可长可短,一般可以恢复,严重者可能造成认知功能持续受损。

那么哪些人、哪些情况下容易发生?许静红表示,最主要的因素是高龄。年龄越大,合并疾病越多,比如糖尿病、心脑血管疾病、帕金森、抑郁症、营养不良、贫血、内环境紊乱等,都是术后谵妄的高危因素。自身酗酒,术前用阿托品和安定等也是诱发因素。另外,手术时间长、出血多、长时间低血压、疼痛是造成术后谵妄的重要因素。

许静红指出,预防术后谵妄,就应当避免以上的易感因素,纠正患者术前体质。如果不可避免出现了术后谵妄,应及时



给予药物充分镇静,去除诱发因素。如麻醉医生为阿公应用了术后镇痛泵去除术后疼痛等。如果还不能减轻症状则应用抗精神病药物,密切关注精神状态和生命体征。

健康百科

五类人应到营养门诊瞧瞧

老人:65岁以上的老人如果出现不明原因乏力,体重减轻,体能下降的症状,可能存在“衰弱”或“肌无力”。北京协和医院老年医学科主任刘晓红介绍,通过营养干预,最终的目的是改善老人的功能状态,以更好的身体安度晚年。

慢性病患者:营养补给是场持久战 有些慢疾病跟营养有关,对饮食均有一定要求。比如,慢性肾脏疾病在饮食上对蛋白质和钠有一定限制;肝病对蛋白质和脂肪有一定要求。而对于糖尿病、高血糖、高血脂等患者,通过平衡膳食、合理营养,可以有效减轻体重,同时达到辅助控制血糖、调节血脂等目的。

体重不合理者:上海同济医院临床营养科主任吴泽介绍,网上各种减肥、增肥方法并不是针对个人情况定制的,减肥需要科学的方法和医生的指导,以保证安全和效果。

准妈妈:营养刚刚好宝宝才健康 孕期如果营养不足,母亲可能出现贫血、免疫力低下,胎儿可能生长发育迟缓等。反之,如果营养过剩,则可能使母亲体重增长过快、出现妊娠糖尿病,还可能出现巨大儿等。北京世纪坛医院妇产科主任医师王慧英提醒,准妈妈可以进行多项营养素评价,对营养状况进行精细化评估。

癌症患者:合理的营养支持,能够加快癌症患者术后的康复,减少癌症复发的风险、增强放化疗等治疗的效果、减少毒副反应、改善癌症患者的生活质量。复旦大学附属肿瘤医院营养科主任凌轶群介绍,癌症患者更应该注意膳食平衡、食物多样化,不要盲目忌口。

(健康报)

水油焖炒是锁住营养的好方法

在烹调蔬菜时,有一种营养素保存率特别高、操作十分简便的烹调方法,那就是“水油焖炒”,俗称“油煮菜”。

“水油焖炒”有炒的操作,但和炒又有区别,把菜放在一小碗沸腾的油水混合物中“翻炒”,用沸水替代大部分油,做到了少油烹饪;它有煮的操作,但和煮又有区别。煮菜需要大量水,以没过所有食材,而“水油焖炒”只需要一小碗水,甚至半碗水。用少量加了油的水来替代大量的水,既能避免水溶性营养素大量溶出,又能让膳食纤维吸油变软,改善蔬菜的口感。

“水油焖炒”有炒和煮的特点,但又结合了蒸的优势。因为在将菜放入锅中翻匀之后,还需要盖上锅盖焖半分钟至1分钟。这个过程能让蒸汽充分穿透食材,加速食材的成熟速度。蒸汽的穿透力强,能让食材内部迅速成熟,又能避免食材内部的大部分风味和营养物质跑到菜汁里;它还有焖的过程,但又和炖有区别,因为它只需用中火或小火焖半分钟至1分钟(如果是难熟或大块的食材,可以延长焖的时间),然后打开锅盖,中火再“翻炒”1分钟,让水分适当蒸发,再迅速关火,烹调时间比炖菜短。

据实验室测定,菠菜、芥蓝等用“油水焖炒”法烹饪时,维生素C的保存率明显高于水煮和焯烫,特别是在水中先放油,再放入蔬菜煮熟,可以有效保护维生素C。

例如,用100克水煮100克菠菜时,可先在水中添加2.5克油,焖煮2分钟,出锅后再加盐(如果在烹饪过程中放盐,会大大增加维生素C的损失),连汤一起食用。这样做,菠菜的维生素C保存率高达96%。如果将菠菜焯一下,维生素C的保存率只有50%。同时,“油水焖炒”绿叶菜脂肪含量只有2.5%,而餐馆、家庭中的清炒绿叶菜脂肪含量在6%以上,有的甚至在10%以上。

(大河健康报)

睡觉时常手麻“夹脊”可缓解

睡觉手麻的现象,相信很多人都有过,我们一定要重视起来,因为它有可能是某种疾病的预示。

睡觉手麻有四大原因

血管因素。当我们坐久时,会引起下肢麻木,当手放的姿势不对时,也会感到麻木。因为当血管受到压迫时,肢体部分缺血,引起麻木,等解除了压迫,血液流过去,则有镇痛感。

神经因素。长期血脂过高,易引起血管壁硬化,血液黏稠,血流变慢,细胞所得到的氧气养料减少,导致麻木。

两招预防睡觉手麻 调整睡姿。睡觉偶尔手麻不需要太担心,应该是压到手臂导致血流不畅通。针对以上情况,可以在晚上多按摩手臂,或是调整为一个较为舒服的睡姿。

换枕头。可以挑选一个高度适合的枕头,枕头需要平,让颈部枕在枕头上,让血液流畅。

做“夹脊”动作可有效缓解 中医把五脏六腑比喻成蓄电池,把经络比喻成导线,而督脉就像人体的“发电厂”。刺激督脉,可疏通经络,对五脏六腑有好处。有一个特别简单的方法:夹脊。

方法:坐在椅子的前三分之一的地方,两只手放在身后,以支撑身体,上半身微向上拱起,会感觉到后背发紧,两肩用力向后夹,让后背更紧张一些,有轻微酸痛感,坚持10—30秒,然后放松10秒,反复做10次。

(大河健康报)