

健康提醒

女白领长满眼结石吓坏网友，专家称眼结石不可怕——

此结石非彼结石

■ 本报记者 符王润 通讯员 钟友廷

日前，一条关于女白领熬夜追剧导致眼睛长满结石的新闻在网上热传，让不少同样爱追剧、爱长时间看手机的人担心不已。眼结石真的如此可怕吗？患了这种病该如何治疗呢？对此，记者采访了海南省眼科医院常务副院长、教授钟兴武。

眼结石没那么可怕

“其实，眼结石并不像有些媒体报道的那么可怕。”钟兴武表示，临床上，眼结石其实就是结膜结石。虽然被称为“结石”，但结膜结石和人们平时了解的肾结石、胆结石相差甚远。结膜结石只是由坏死细胞、黏液的沉积所形成，并没有钙化，与肾结石、胆结石的成分完全不同。

据介绍，结膜结石多见于成年人，主要发生在有慢性干眼、慢性结膜炎等慢性眼病的患者身上。结膜结石一般会表现在上眼睑，睑结膜上有质硬的黄白色小点状突起，状如碎米，也可密集成群。病症初期，

结膜结石一般不会出现刺激症状。病情加重后，这些结石会渐渐露出于结膜表面，在硬结突出于结膜表面时会有异物感。

为了减少人们对眼结石的恐慌，医学界一度想将它易名为“结膜凝集物”，但大多数人还是依传统习惯称之为眼结石。

目前，对于结膜结石形成的原因，学界还没有一个明确的定论。一些媒体所报道的熬夜长时间追剧是造成结膜结石的原因，钟兴武认为这样的说法也不是非常准确。结膜结石的形成有可能和很多因素有关，比如慢性干眼、慢性结膜炎等，但至于它们之间的关系是“鸡生蛋还是蛋生鸡”，目前尚无定论。

治疗过程较为简单

“结膜结石可能会引起眼睛干涩、眼睛有异物感、睁不开眼睛、有针刺感等症状，让病人眼睛有不舒服的感觉，出现这些症状后，到医院进行治疗即可。”钟兴武表示。

针对结膜结石的治疗，比肾结石、胆结石的治疗要简单得多。钟兴武表示，肾结石、胆结石的治疗可能还需要手术，或者微波碎石，过程也会比较痛苦，但是治疗结膜结石，医生只需要翻开病人眼皮，用针头挑掉露出结膜的小点状凝集物即可。整个治疗过程只需要几分钟或十几分钟，并不会很痛苦。

临床上，相比于其他眼部疾病，结膜结石是较为容易治疗的一种病

症。目前，门诊治疗仅是针对露出结膜表面的结石采取治疗措施。那些没有露出结膜表面的结石，如果没有刺激症状的出现就不需要进行处理。

“结膜结石如果不及时治疗，会加重结膜炎、角膜炎等眼部疾病。”钟兴武提醒，要避免结膜结石的发生，平日一定要注意眼部健康，避免慢性炎症如慢性干眼、慢性结膜炎等对眼睛的刺激。如果眼睛出现干涩刺痛等症状，应该越早治疗越好，避免病情加重或导致角膜擦伤、角膜炎等。

保护眼睛，以预防为主

曾有网友表示，“自己得了眼结石，是因为常年戴隐形眼镜造成的。”对

此，钟兴武表示，结膜结石，并没有列入佩戴隐形眼镜的并发症中。目前，隐形眼镜是一种技术非常成熟的医疗器具，只要到正规有资质的单位去验配，购买有保障的正规品牌，平时在佩戴的时候注意规范的护理，一般都不会出现对眼睛有刺激的情况出现。

专家表示，保护眼睛要以预防为主，不要等出现病症后才治疗。平时少熬夜，看电脑、手机或者电视的时间不要太久。在这个过程中，要有意识地眨眼睛，这样可以形成完整的泪膜保护膜和眼表，使眼部湿润，保持眼睛健康光滑的状态。

此外，在使用电子产品时，屏幕的高度最好不要高于平行视线，否则泪水则更容易蒸发，不利于泪膜的形成。



海南常见眼病 专家教你应对

■ 本报记者 符王润
通讯员 钟友廷

海南地处热带，一年四季植物繁盛，紫外线较强。由于气候原因，海南群众患眼疾的比率也比较高。据海南省眼科医院常务副院长、教授钟兴武介绍，海南比较常见的眼科疾病，主要有过敏性结膜炎、真菌性角膜溃疡、老年性白内障等。

过敏性结膜炎

过敏性结膜炎又称为变态反应性结膜炎，是结膜对外界变应原产生的一种超敏反应。花粉、尘螨、动物皮屑（多为猫和狗）、高蛋白食物等都有可能成为过敏体质人群的过敏源。在海南，过敏性结膜炎也比较常见。这种眼科疾病一般会引起眼睛奇痒、流泪、有灼热感、眼部分

泌物增多等状况。

钟兴武说，不同的人群对不同的物质会产生过敏反应。因此，平时如果发现自己对什么物质过敏，就要多加小心。比如对花粉过敏的人，就要尽量避开花过多的地方；对海鲜等高蛋白食物过敏的人，就要少吃或不吃这类食物。平时，家庭中要注意卫生，经常清扫房间的灰尘，除尘螨，要常清理床铺被褥，“窗帘上也是容易堆积尘螨的地方，但很多家庭都容易忽视这部分的清洁。”

钟兴武特别提醒，患了过敏性结膜炎，一定要赶紧到医院就医。不建议患者到药店自行购买带有激

素的药用水来使用，因为激素类药物副作用大，可能会对人体特别是儿童产生一定的影响，比如可能导致青光眼、白内障等，因此一定要在医生的指导下正确使用。

真菌性角膜溃疡

海南另一种常见的眼科疾病是真菌性角膜溃疡，这种眼科疾病在农村尤为多见。据介绍，真菌性角膜溃疡很多发生在林间或者田间作业的农民身上，因为植物的枝叶造成眼睛擦伤，或者灰尘、砂子飞进眼睛等造成眼睛有伤，特别是用手揉眼后，真菌更容易滋生造成感染。真菌性角膜炎会造成患者眼睛发红，怕光等症状。这种由致病真菌

引起的眼科疾病，如果不及时就医还有可能致盲。

专家建议，如果眼睛被植物枝叶刮伤，或者感觉眼里飞进异物，首先记得不能揉眼睛。因为如果眼睛有伤口，揉眼更容易造成真菌感染，或者异物刚进入眼睛时如还在角膜表面，揉眼睛很可能把角膜上皮擦破了，真菌反而容易进入。其次，应该尽快买眼药水冲洗眼睛，不要用自然界的水或者饮用水，以免对眼睛造成二次污染。如有不适应尽快就医。

老年性白内障

老年性白内障也是海南省高发

的眼科疾病。据钟兴武介绍，由于地

域的特殊性，海南不少七八十岁的老人都患有白内障，但由于海南的日照时间长和照射强度高，白内障的患病人群也具有年轻化的特征。

白内障会造成患者视力下降，看东西总像是透一层薄纱，朦朦胧胧。有些人在光线暗的地方视力反倒还好。如出现上述症状，患者应尽早到医院进行详细的检查和治疗。

钟兴武建议，人们平日出门一定要注意做好遮紫外线措施，如佩戴遮阳帽或撑遮阳伞，佩戴墨镜，以抵御紫外线对眼睛的伤害。墨镜的选择也有讲究，并非是有黑色镜片就可以算是墨镜了，一定要到正规门店选择具有防紫外线功能的墨镜，否则佩戴不合格的墨镜反而会

对眼睛造成伤害。

钟兴武建议，人们平日出门一定要

注意做好遮紫外线措施，如佩戴遮阳帽或撑遮阳伞，佩戴墨镜，以抵御紫外线对眼睛的伤害。墨镜的选择也有讲究，并非是有黑色镜片就可以算是墨镜了，一定要到正规门店选择具有防紫外线功能的墨镜，否则佩戴不合格的墨镜反而会

对眼睛造成伤害。随后的一段时间，这种疼痛逐渐加剧，甚至影响日常走路。经过医生诊治后，她才知道自己患上了下肢深静脉血栓。

临床上，深静脉血栓一般发生在下肢和盆腔深静脉。在血栓未脱落前可能没有任何症状，也可能产生局部静脉曲张、肿胀、疼痛、坏死、形成溃疡等。深静脉血栓造成最严重的后果就是肺栓塞。很多肺栓塞患者会出现呼吸困难、胸闷、咳嗽或者咯血的症状，如果血栓较大，则会出现晕厥、低血压、休克甚至猝死。有些肺栓塞患者一旦发病，会因无法呼吸而快速死亡，甚至连抢救的时间都没有。

吴忠提醒，人们一旦发现自己的腿部疼痛和肿胀，觉得鞋子变小了，一定要引起注意，到医院进行检查是否存在血栓的形成。尽早就医是治疗静脉血栓栓塞、防止猝死、减少血栓后遗症的关键，综合运用抗凝治疗、溶栓治疗等多种治疗手段，可以降低血栓栓塞疾病的致死率，提高疗效。

吴忠还特别指出，很多患有深静脉血栓的病人，其家属会因为病人疼痛而对其腿部进行按摩，以为这样能缓解疼痛。其实，这样的做法非常危险。按摩会加速血栓在血液中的流动，跟着血液循环回流到心脏，最后进入肺动脉引起肺栓塞。因此，对这类病人，绝对不能进行按摩。

雨水时节：
养生不当 损伤脾脏

■ 本报记者 郭畅

今年的雨水时节从2月18日开始，人们该如何养生保健？近日，记者就此采访了海南省中医院消化科主任医师杨永和。

春季养生不当 脾胃功能下降

春季阴雨连绵，湿气过重时，很多人会感觉困倦、身体四肢沉重、少食欲、皮肤起疹、脸上黏腻不舒服，甚至出现肠胃炎症状。

杨永和表示，春季养生不当容易损伤脾脏，从而导致脾胃功能的下降。在雨水时节之后，随着降雨有所增多，寒湿之邪增多，故雨水前后应当着重养护脾脏。

“春季养脾的重点首先在于调

畅肝脏，保持肝气调和顺畅，在饮食上要保持均衡，食物中的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质等要保持相应的比例。”杨永和说，同时，还要保持五味不偏，尽量少吃辛辣食品，多吃新鲜蔬菜、水果等。

杨永和表示，雨水时节还要注意健脾利湿，养护脾气，清利湿邪，从而达到养脾的目的。

注意保暖 少食生冷之物

俗话说，春寒料峭，湿气一般夹“寒”而来，因此雨水前后人们应当注意保暖，切勿受凉。少食生冷之物，以护脾胃阳气。“平时可多吃些鲫鱼、胡萝卜、山药、小米，可达到健脾的目的。”杨永和说。

初春的降雨会引起气温的骤然下降，这对老年人和小孩的身体健康威胁较大。温度骤然下降的时候，老年人的血压会明显升高，容易诱发心脏病、心肌梗塞等。孩子则容易因气温的改变而引起呼吸系统疾病，导致感冒和发

烧。所以，雨水时节要注意保暖，不要过早减少衣物，老人应适当减少户外锻炼的时间，以免遭受“倒春寒”。

雨水时节，除了要注重人体健脾祛湿外，还要注意起居环境的防潮。此时，很多家里很容易出现“返潮现象”，家里衣服发霉、食物变质都不利于身体健康，所以，人们应当注意家庭防潮去霉。

“阴雨天最好不要常开窗，用沸水煮餐具，在衣柜里放置‘防潮盒’，都不失为一种好方法。”杨永和说。

电子血栓 盯上久坐一族

工作间歇应多走动多喝水

■ 本报记者 符王润 通讯员 冯琼

春节过后，人们又重新回归工作岗位。很多人重新坐回到电脑桌前，埋头工作。专家提醒，在埋头工作之余，要当心“电子血栓”，记得在工作间歇多走动，多喝水。如有不适应尽快就医，防止病情加重。

什么是“电子血栓”？“电子血栓”和经济舱综合症的病症和病因大致一样，都是因为久坐引起的深静脉血栓症。”据海南省人民医院心血管内科副主任、教授吴忠介绍，在国外，经济舱综合征很早就被医学界发现，一些乘客长时间坐在狭窄拥挤的经济舱，无法移动双

脚造成小腿血栓，双腿浮肿，甚至呼吸困难，严重者还会造成中风或者死亡。

“经常久坐的人群，如经常泡网吧的人群、IT工作者等都是‘电子血栓’的高发人群。”吴忠建议，预防“电子血栓”，健康的生活方式非常重要。久坐1小时后就应该站起来活动一下腿脚，与此同时还要多喝水，适当稀释血液，降低血液的黏稠度。

海口市市民张女士是办公室白领一族，上班时除了上厕所和外出吃午饭，基本上都坐在办公桌前盯着电脑。回到家后，她又窝在沙发上看电视，或者玩手机和电脑。有一天，她发现自己小腿出现疼痛和

肿胀等症状。随后的一段时间，这种疼痛逐渐加剧，甚至影响日常走路。经过医生诊治后，她才知道自己患上了下肢深静脉血栓。

临床上，深静脉血栓一般发生在下肢和盆腔深静脉。在血栓未脱落前可能没有任何症状，也可能产生局部静脉曲张、肿胀、疼痛、坏死、形成溃疡等。深静脉血栓造成最严重的后果就是肺栓塞。很多肺栓塞患者会出现呼吸困难、胸闷、咳嗽或者咯血的症状，如果血栓较大，则会出现晕厥、低血压、休克甚至猝死。有些肺栓塞患者一旦发病，会因无法呼吸而快速死亡，甚至连抢救的时间都没有。

吴忠提醒，人们一旦发现自己的腿部疼痛和肿胀，觉得鞋子变小了，一定要引起注意，到医院进行检查是否存在血栓的形成。尽早就医是治疗静脉血栓栓塞、防止猝死、减少血栓后遗症的关键，综合运用抗凝治疗、溶栓治疗等多种治疗手段，可以降低血栓栓塞疾病的致死率，提高疗效。

吴忠还特别指出，很多患有深静脉血栓的病人，其家属会因为病人疼痛而对其腿部进行按摩，以为这样能缓解疼痛。其实，这样的做法非常危险。按摩会加速血栓在血液中的流动，跟着血液循环回流到心脏，最后进入肺动脉引起肺栓塞。因此，对这类病人，绝对不能进行按摩。

