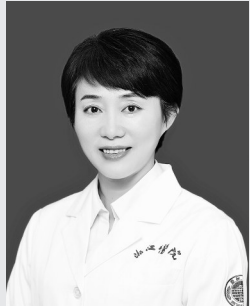


专家问诊

用眼过度眼睛也会“闹情绪”

“干眼症”找上门别不当回事,试试干眼SPA和明目散熏蒸

■记者程雪 通讯员吴玲珑



徐洁慧 浙江医院眼科主任,主任医师。现任浙江省医学会眼科分会委员,浙江省康复医学会视觉功能康复委员会副主任委员,浙江省医学会防盲学会委员。从事眼科临床工作二十余年,研究方向为眼底病、玻璃体视网膜病及晶状体病,能熟练进行白内障、青光眼、视网膜脱离等疾病的

很多人都有这样的感受——上班族看了一天的电脑之后,或者“手机控”对着手机屏幕时间太久,总是觉得头晕脑胀,眼睛干涩,疲劳不适。眼睛开始“闹情绪”,干眼症悄悄“找上门”。干眼症是当下常见的问题,典型的干眼症有哪些症状?确诊后又该如何做好护理?

大多数干眼症患者其实是“缺油”

上班族李女士最近也发现自己的眼睛开始“闹情绪”,干涩、眼痛,有时甚至不得不闭上眼睛休息一会儿。为了缓解眼干,她在办公桌上添置了加湿器,又去买来眼药水,每天喝水2000ml成了标配,就这么折腾了一个月,眼睛症状也没有丝毫好转,她很纳闷,“干了就补水”的真理,为啥在眼睛上不管用了呢?

“多数干眼症患者其实并不是缺水,而是缺油!”浙江医院眼科主任、主任医师徐洁慧介绍说,睑板腺是人体最大的皮脂腺,一般上眼睑分布有50条睑板腺,下眼睑分

布有25条睑板腺,其作用是分泌和输送脂质到眼表。“由睑板腺分泌的脂质俗称‘油’,它的功能主要是‘锁水保湿’,因此一旦分泌的管道阻塞,‘油’分泌不出,锁水的功能就会破坏,导致泪水蒸发快,补水不锁水,确实不能缓解干眼症状。”徐洁慧补充说。

干眼症症状包括眼部异物感强烈,异常疼痛,砂砾似的干痒,不敢或不愿睁眼,严重时完全无法睁眼,视力下降;无法看手机、电脑、电视,若非要看,即刻疼得钻心;中重度干眼症严重干扰了人们的正常生活和工作,轻则头痛失眠眼睛疼,重则无力工作、焦虑抑郁。

干眼症的发病和各种电子产品的广泛应用密切相关,长时间追剧、网购、关灯后看手机等不良习惯,都会损害眼睛健康。

人工泪液没用?不如试试给干眼做一个SPA

徐洁慧说,长时间紧盯电子屏幕,以至于眨眼次数减少(眨眼不仅可以分泌脂质,还可以避免泪液蒸发得太快),另外再加上空调、干

燥、粉尘、烟害等环境因素,进一步造成泪液蒸发太快,很多年轻人患上了这种由睑板腺功能障碍造成的干眼症。

目前,治疗干眼症的主要方法是局部应用人工泪液,如疗效不理想,徐洁慧建议患者试一试干眼SPA——机器熏蒸。

干眼SPA分为三步疗法——首先是眼部SPA,在进口的仪器中注入灭菌注射用水,进行15至20分钟的熏蒸及热敷,补充眼部水分的同时,融化病理性睑脂,使睑脂更容易排出。然后,进行约10分钟的睑板腺按摩,这一步能有效改善睑板腺功能,解决绝大多数干眼患者油脂分泌不足问题。最后,进行眼罩冷敷,保持眼周环境湿润,清凉止痒,消炎消肿,促进微血管循环。

徐洁慧说,在机器熏蒸过程中,温热刺激可以升高眼睑温度、使之高于睑板腺脂质的熔点利于脂质的流动,从而使眼睑、结膜毛细血管扩张,促进眼睑、结膜血液及淋巴液循环,促进睑板腺的良性或正常分泌,睑板腺开口通畅,有

利于药物渗透、吸收和传播;还可以湿润眼睑、结膜、角膜,解决眼睑、结膜、角膜等干燥不适感觉,达到治疗干眼的目的。

明目散熏蒸、煎服两相宜

中药熏蒸疗法是中医外治的重要组成部分,清代吴师机《理渝骈文》曰:“外治之理即内治之理,外治之药,亦即内治之药,所异者,法耳”。眼部机器熏蒸中常用灭菌注射用水,也可以选择使用浙江医院精心研制的明目散。

浙江医院中医内科在古代经方、验方的基础上,结合现代中药药理学研究成果特制而成的明目散。浙江医院中药房主任、主任中药师万晓青说,明目散成分有桑葚、赤芍、当归、佛手、菊花、谷精草、密蒙花、生白芍,具有养肝明目,清热除翳之功效。

“如果没有时间来医院做明目散机器熏蒸,也可以选择在家简易熏蒸、煎服。”万晓青介绍明目散的用法,煎服,服前用药汁热气熏蒸眼部。每天2次,每次1包,但需要注意孕妇忌用。



九旬老翁患恶疾

多学科联手“度劫”

■封盛

国庆节刚过不久的一天,正在浙江省中医院泌尿外科坐诊的李玉兵医师收到了一位病人家属驱车数百里专程送来的锦旗,感谢江少波主任医师团队为医治他那90岁高龄的父亲所付出的努力。

这位90岁患者是因为发现膀胱巨大占位,虽然有强烈的手术愿望,但当地医院表示手术难

度和风险太大,且术后恢复也很难,果断拒绝并建议保守治疗。最终来到该院进行了泌尿外科手术腹中最为复杂的术式之一——腹腔镜下膀胱癌根治术。整场手术历时近5个小时,在心血管内科、呼吸与危重医学科、麻醉科等相关兄弟科室共同努力下,终于有惊无险地完成了。

患者出院后状况良好,饮食正常,体重也逐渐恢复到了术前的水平。

健康专题

编者按:10月20日是国际骨质疏松日,今年国际骨松日中国主题是“骨量早筛查,骨折早预防”。众所周知,骨质疏松最严重的危害是容易发生骨折。患者骨折后不仅会出现疼痛和功能障碍,而且骨折后的医疗和护理,给家庭和社会带来沉重的负担。据《国际骨质疏松杂志》2014年预测,我国2015年、2035年和2050年用于主要骨质疏松性骨折(椎体、髌部和腕部骨折)的医疗费用,分别高达720亿元、1320亿元和1630亿元。

你是骨质疏松的高危人群吗?

■秦利

骨质疏松是一种受多种内外因素长期共同影响的常见疾病。

以下人群有患骨质疏松的风险:绝经后女性,特别是在45岁以前就绝经的女性;60岁以上的老年男性;比较消瘦(身体质量指数低于19公斤/米²)者;正在吸烟,或者过量饮酒者;每天运动量少于30分钟,或者没有食用乳制品者;患有类风湿关节炎、甲状腺功能亢进、甲状旁腺

功能亢进、1型糖尿病或慢性营养不良等疾病者;父母中有驼背、曾在轻摔后骨折或被诊断为骨质疏松者。如果有相应情况者应及时去医院进行骨密度等检查,以免因骨质疏松造成骨折的风险。

骨折是由内因(骨质疏松)和外因(跌倒)共同作用的结果,因此老年人在积极防治骨质疏松的同时,还要注意预防跌倒。老年人由于肢体肌力下降,加上视力减退和脑供血不足,因

而很容易发生跌倒,其中约10%的跌倒会导致老年人骨折。研究资料表明,90%的髌部骨折发生在跌倒之后,特别是侧向一边或向后跌倒时;腕部骨折通常是由于跌倒时伸手撑地引起;而椎体骨折往往发生在猛然下坐时。

那么,如何来预防跌倒呢?老年人要少穿拖鞋、高跟鞋,尽量穿布鞋、运动鞋,且在行走时要注意地面上是否有水、果皮、树叶等异物,以免因滑倒而发生骨折。

行走时要注意路上有无突出的石块和台阶,以免被绊倒;上下楼梯时要抓住扶手,以免滑倒。

要避免在雨天、雪天外出行走,特别是在泥泞湿滑且有坡度的道路上行走。

要避免到光线不好、地势不平的地方去行走,减少夜间单独外出活动。

要少到交通要道或人员来往密集的道路行走,以免被汽车、电动车或拥挤的人群撞倒。

尽量少乘公交车,必要时要

有人陪同,并时刻提防司机急刹车或启动过快。

要少拍桌子、床头柜,少捧花盆、脸盆,少提水桶、煤气瓶等重物,最好请年轻人帮忙。

不要随便坐在椅子角或床沿上,以免滑落;锻炼时,要注意避免用力过猛、抬腿过高。

要少吃影响机体平衡的药物(如长效安眠药),必要时使用拐杖或助行器,并积极治疗高血压、脑卒中、糖尿病和关节炎等疾病。

生完孩子腰酸背痛

原来真的是腰“断”了

■青青

母乳喂养丰富,对于刚出生的宝宝来说,纯母乳是最好的喂养方式,为了给宝宝最好的呵护,妈妈们也总是想尽办法给宝宝足够的母乳,延长哺乳时间,但是,哺乳也可能会有些状况,下面这则故事就为我们敲响了警钟。

28岁的李女士是一名新晋宝妈,孕期产后都做了功课,决心纯母乳喂养。她月子里吃得营养均衡,乳量也充足,早就恢复了孕前47kg的体重。产后两个半月,宝宝健康活泼,每天还能存上好多袋冻奶。但最近不知怎么的,李女士的腰背越来越疼,尤其是夜间弯腰从小床抱出和放下宝宝时,疼得直不起腰。也许是太累了吧,李女士觉得,自己月子里都好好的,也在吃钙片,能有什么事呢?

吃止痛片怕影响母乳,贴膏药怕有气味,就忍忍吧!李女士就这么休息了半个月,但腰背痛似乎越来越重,厉害时就像断了似的,夜里几乎疼得睡不着觉。

母乳喂养会导致骨量下降

终于,李女士在家人陪伴下来到了浙江大学医学院附属邵逸夫医院,经过详细检查,发现她的腰真的“断”了!磁共振片子上有3节胸椎和1节腰椎都发生了楔形压缩。双能X线骨密度仪显示,李女士的骨密度远远低于同龄人!

“这是为什么啊?我生完宝宝就开始吃钙片了,也没摔过啊,怎么会这么严重?”李女士困惑不已。

内分泌科王青青主任医师解释:其实每位孕妇在孕晚期和产后哺乳期间,都会有生理性的骨量下降。在纯母乳喂养最初3~6个月内,母体腰椎骨密度骨

量丢失可达5%~10%。后面,随着辅食添加及产乳量减少,骨密度下降会渐缓,并在断奶后6~12月逐渐恢复正常。

什么样的人容易出现哺乳期骨质疏松呢?

有些产妇还有一些危险因素,比如像李女士这样本身体重较轻,纯母乳喂养乳量较大,维生素D摄入不足,钙摄入不足、或是有骨质疏松家族史,服用特殊药物(GnRH类似物、糖皮质激素、抗癫痫药、化疗药等)、吸烟酗酒,伴有其他疾病(如克罗恩病、囊性纤维化、慢性肾病、肾小管酸中毒、结缔组织病)时,就可能发生哺乳相关骨质疏松症。

这类骨质疏松和女性绝经后发生的机制不一样,更为罕见,但近年报道也在增多,一旦有负重、外伤等诱发骨折,严重影响母婴健康。

哺乳妈妈应做好预防

好在李女士的椎体压缩不是很严重,和骨科医生充分探讨后,她选择了保守治疗。在内分泌科住院期间,李女士完善检查排除了其他继发性骨质疏松病因。同时发现,她的维生素D水平明显偏低。

于是李女士卧床休息,止痛对症,借助药物断了奶。在纠正钙剂及维生素D缺乏的基础上,积极使用双磷酸盐阻止骨质进一步破坏。经过几个月的综合治疗,李女士的腰痛完全缓解了,骨代谢指标也有了明显改善。

可见,哺乳期骨质疏松症危害严重,如果发现较晚、骨折较重,还需要骨科医生手术治疗,康复时间就更长了。

哺乳妈妈应该如何预防骨质疏松呢?适量补充钙和维生素D。首先,产妇在妊娠期和哺

乳期都应该均衡营养、保证充足日晒以获取钙及维生素D。

WHO建议,孕妇妊娠20周起每日需摄取1500~2000mg元素钙。当无法获得充分日晒时,额外补充200IU维生素D。我国围产保健及营养学会推荐:哺乳期女性每日摄入1000mg膳食钙、400IU维生素D。如果想了解体内是否缺乏维生素D,可以在孕期及产后到医院抽血检测。

高危人群早筛查、早治疗。对于体重较轻、钙及维生素D摄入不足、有骨质疏松家族史,有特殊用药或疾病史的哺乳期妇女,产后应及时检测骨密度,科学补充钙及维生素D,防止骨质流失进展为骨质疏松。当哺乳期出现腰背疼痛、活动受限时,

及时到医院测定骨密度,完善影像学检查。才能尽早干预,防止更严重的后果。

健康提醒

这样吃 小心肠道“罢工”

■花美英

肠道是人体抵御疾病的重要防线,可是一些不良饮食习惯常常会影响肠道的正常工作。

喜欢油腻、高脂食物:肥肉、油炸食品等较难消化,可能会加重肠道负担,延缓胃排空,加重便秘,也可能加速肠胃蠕动,导致或加重腹泻。这些食物还会导致肠道环境酸化,让有害菌活跃,造成肠道菌群紊乱。更重要的是,高脂饮食是肠癌的危险因素。

重口味:腌制类食物在加工的过程中会加入大量的盐,很容易产生亚硝酸盐等有害物质。亚硝酸盐进入人体后,会在一定程度上刺激肠胃,影响黏膜组织。

另外,吃得太咸也容易导致肠道内的水分无法被吸收,从而引起腹泻等肠道问题。熏烤、辛辣食物也是大肠癌的“导火索”。

偏爱精加工食品:精加工食品大多缺乏膳食纤维且添加剂

过多,经常食用不利于肠道有益菌的生长繁殖。

嗜酒:研究显示,饮酒是结肠癌的危险因素之一。

偏爱饮料:长期摄入过多碳酸饮料、咖啡、奶茶等,会引起明显的肠道菌群失调,使有害菌生长过度,导致机体发生炎症反应。

过度节食减肥:长期吃得太少可能会引起肠黏膜萎缩,导致营养不良。不合理的减肥方法,如长期低碳饮食,会破坏肠道菌群平衡,引起便秘等消化道功能紊乱。

乱服排毒清肠保健品:许多人为了减肥、美容、改善便秘,迷信广告宣传,胡乱服用各种酵素、清肠茶。

实际上,酵素就是酶(蛋白质),食用后在胃肠道内就会被分解,根本不能发挥作用。很多排毒保健品实为泻药,连续服用会导致结肠黑变,还会损伤肠道功能,导致顽固性便秘,甚至增加患结肠癌的风险。

育儿大百科

孩子年龄小 散瞳会不会伤害眼睛?

■主持人许瑞英

“孩子年龄小,散瞳会不会伤害眼睛?”当家长带着孩子前往医院进行屈光检查时,眼科医生都会建议散瞳验光。您是否也会有上述这些担心?孩子年龄尚小,到底有没有必要做散瞳?

为什么要做散瞳验光?散瞳验光的目的并不是为了散大瞳孔,而是通过药物使眼内睫状肌充分麻痹,消除睫状肌收缩引起的调节作用。所以,为获得准确的屈光度,儿童屈光不正患者需要充分麻痹睫状肌后再进行验光检查,也就是我们平时说的散瞳验光。

年龄越小的儿童调节力越强。验光的过程中,如果调节紧张或调节痉挛时,睫状肌不能完全放松而造成额外的调节会对验光形成干扰。

哪些情况孩子需要散瞳验光?12岁以下的儿童都应该做散瞳验光。除此之外,以下情况也需要采用散瞳验光:矫正视力差或视力波动;检影结果不稳定或检影结果和主觉验光结果差异明显;内斜或内隐斜明显者;视疲劳症状与屈光不正情况不相符合;高度远视或者高度散光。

使用散瞳药时,每次滴眼前后都应闭眼。同时,为减少全身吸收,滴药后应用手指压迫泪囊2至3分钟。一般8岁以下儿童睫状肌收缩引起的调节作用强,需要用强睫状肌麻痹剂,如1%阿托品。

对于孩子来说,散瞳是不会伤害到眼睛的,散瞳验光是获得眼球真实屈光状态的有效方法,医生会根据眼部的具体情况为孩子选择适当的散瞳药物。

健康新技术

治疗慢性牙周炎 又添“抗菌新武器”

■小钰

在流行病学上,牙周炎是世界范围内流行最广泛的慢性病之一,发病率随年龄增长而增加。

天津大学材料科学与工程学院吴水林教授团队设计了一种二维卟啉金属有机框架复合纳米片,并通过掺入聚乙二醇分子,并通过注射软膏黏附于病灶处,利用光动力加离子疗法治疗牙周炎,相关成果近日发表在《美国化学会会刊》上。

据介绍,慢性牙周炎往往会导致组织逐渐受损和牙齿脱落,严重的甚至会造成全身性疾病。然而传统的手术干预和抗生素治疗,对多种口腔病原体引起的慢性牙周炎效果不佳。

而光动力抗菌治疗由于具有快速高效杀菌的特点有望成为牙周炎临床治疗的潜在替代方案。该研究以光动力抗菌治疗思路为基础,选取可降解的二维卟啉金属有机框架作为光敏剂,并通过在材料表面修饰

超薄三氧化二铁增强了其光催化活性,在特定波长(660纳米)光照下,可以产生更多的活性氧分子,进而提高了其抗菌性能。

“该材料遇水可缓慢释放出金属铜离子,铜离子可以促进血管的生成,因而具有很好的组织修复功效。”吴水林介绍,在活性氧分子与释放铜离子的协同作用下,该材料对多种口腔病原体,如牙龈卟啉单胞菌、具核梭杆菌、金黄色葡萄球菌等都表现出广谱抗菌活性。其用于牙周炎治疗具有快速抗菌、减轻炎症反应和促进血管生成三种功效。研究表明,该纳米复合材料具有良好的体内和体外生物安全性。

作为一种快速根除口腔病原体并有效加速牙周组织修复的治疗策略,本研究有望为临床牙周炎疾病的治疗提供新的材料设计思路。另外,其相关催化机制也为分子结构和催化设计研究提供了新的研究视角。