

# “为什么你的眼里常含泪水?”

有可能是泪道堵住了

■吴涵

“为什么我的眼里常含泪水?因为我对这土地爱得深沉……”这句耳熟能详的诗句相信大家都不会陌生，“眼里常含泪水”这一艺术化的表达，抒发的是诗人炽热的爱国情怀。

生活中有一类人也是“眼里常含泪水”，却不是因为喜悦或悲伤，而是无缘无故眼泪就不受控制地流出来……

频繁掉眼泪的毛病让她不敢出门

“吴主任，我现在都不敢出门了，真的很痛苦很难受，这个毛病能治好么？”浙大二院眼科中心眼整形与眼眶病专科吴涵副主任医师的诊间里，刘女士（化名）焦急又期盼地询问。这个令刘女士痛苦难受的“毛病”，正是泪道阻塞引起的“溢泪”。

刘女士是安徽人，55岁，两年前两只眼睛出现无缘无故流眼泪的毛病，跟别人说话时、看电视

时、吃饭时，突然就开始掉眼泪，用纸巾一擦，上面还有很多眼屎。

“有时候去邻居家串门，没坐一会儿就要擦眼泪，不停地擦，别人还以为我家里出了什么大事……”慢慢地刘女士变得不爱出门，也不敢跟外人多说话。

直到今年刘女士从老家来杭州给女儿带孩子，女儿觉得这种眼泪不受控制的情况可能是疾病，或许是眼睛哪里出了问题，拉着她来浙大二院眼科中心就诊。

详细问诊和检查后，吴涵医

师告诉她，这种眼泪汪汪不受

控制的情况，原来是眼睛的“下水道”堵住了。

为什么会出现“溢泪”？

正常情况下，泪液的分泌和排出处于一种动态平衡，分泌多少，排出多少。而当由于各种原因，泪道发生了阻塞，泪液不能从泪道顺畅排出，聚集起来从眼睛表面流出，就是溢泪。“就像我们家里厨房、卫生间的下水道堵

住了，水排不出去而漫上来一样。”

吴涵医师介绍，泪道阻塞是眼科的常见病、多发病，中老年女性比较多见，“大部分病人泪道发生阻塞是因为有炎症，像眼表的炎症如结膜炎、鼻腔的炎症如鼻窦炎等，都会影响泪道。另外，异物、肿瘤、外伤、抗肿瘤药物和抗青光眼药物等也可能导致泪道阻塞。”刘女士泪道的阻塞正是由眼表的炎症引起的，由于阻塞时间长，泪液多，分泌物（眼屎）也多，不但眼睛难受，也严重影响了日常社交。

激光术精准治疗各种阻塞

吴涵医师介绍，泪道长期发生阻塞时，泪液内的细菌数量，成分都会发生变化，眼表球终日浸泡在带菌的泪水中，可造成结膜炎、角膜炎等并发症。同时，泪液外流侵蚀眼睑以及长期擦拭眼泪，会出现皮肤干燥、色素沉着、下睑外翻等症状。

她提醒，患者一旦出现溢泪情况，有不舒服的感觉，应及时到眼科就诊治疗。通常成年人泪道阻塞，大多需要手术治疗。根据阻塞位置不同，可以选择泪道内窥镜辅助下激光手术+泪道置管术和鼻内窥镜下鼻腔泪囊吻合手术两种不同的手术方式。

刘女士是双眼下泪小管阻塞，吴涵医师为她实施了泪道内窥镜辅助下激光手术+泪道置管术，“每个病人泪道阻塞的部位和原因都不一样，传统的泪道探通术属于盲探，医生手术时看不见病人泪道内的具体情况，疏通起来比较简单粗放，因此术后病情容易复发。而泪道内窥镜辅助下的激光手术，借助泪道内窥镜的直视视角，医生能够直接看到泪道内的具体情况，准确定位阻塞部位，并能明确病因（如异物、结石、息肉、各种炎症等），进而实施对应的治疗措施，达到高精度、个性化治疗的目标。”吴涵医师介绍。

刘女士的手术效果很好，术后当天出院，烦人的眼泪终于没了踪影，她非常感谢吴涵医师帮她解除这个痛苦，恢复正常生活。像刘女士这样饱受“以泪洗脸”困扰的患者，吴涵医师每周都会遇到，尤其是秋冬季节，很多患者因为“迎风流泪”来就诊。

“通常泪道阻塞的病人，迎风流泪是因为眼睛受到冷空气或者风的刺激，泪液分泌会增多，排不出去就溢出来。”吴涵医师解释。经过检查赵女士是鼻泪管阻塞，吴涵医师为她做了鼻内窥镜下鼻腔泪囊吻合手术。与传统手术从面部皮肤切口进入不同，该手术借助鼻内镜从鼻腔进入，微创、面部无疤痕，手术时间短、效果好、术后恢复快。

除了中老年女性，小婴儿也容易出现泪道阻塞。吴涵医师提醒广大家长，小孩子出生之后如果经常无故流泪，眼屎很多，要警惕是先天性泪道阻塞，及时到眼科进行相关检查。

健康常识

## 皮肤一晒就黑 是在自我保护



■淑燕

三伏天，阳光一天比一天“嚣张”，你有没有发现，头顶同一个太阳，有的人轻易不会晒黑，只是晒到皮肤发红，而有的人一晒就黑了好几个色号……这到底是怎么回事呢？

人的皮肤分为表皮和真皮两层。表皮是皮肤的最外层，也是身体防止外界侵害的物理防线，相当于为皮肤这一“建筑”遮风挡雨的“屋顶”。表皮的基底层内有黑色素细胞，在受到紫外线照射时，会生成大量的黑色素来吸收紫外线，防止其损伤内部组织。

皮肤科医生表示，肤色偏黑的人，皮肤生成黑色素的能力强，生成速度也更快。当黑色素生成能力超过黑色素降解代谢的速度时，就容易导致皮肤色素沉着。

所以相比肤色白的人，肤色黑的人在经过阳光暴晒后，会更容易变黑，这类人更应该做好防晒工作。天生皮肤白皙的人，更容易被晒红、晒伤，却不易被晒黑。

正是因为肤色深的人皮肤合成黑色素的能力强，而黑色素可以吸收紫外线，这样有助于减少对皮肤真皮层的损伤。

所以，容易晒黑并不是什么坏事儿，这类人可以收获以下好处：不易晒伤或晒出斑，容易晒黑的人，皮肤的自我保护能力往往更强。

防晒方法：马上避光，继续晒着会明显加重症状，因为日晒症状一般会有4-6小时的发展过程。

冷牛奶敷，简单有效的办法，是用冷藏后的牛奶敷。具体方法：将牛奶放入冰箱冷藏室，待温度变凉后，倒在毛巾上，然后用毛巾敷皮肤。涂保湿霜，晒伤部位反复涂抹保湿霜，有助于减少脱皮现象。洗澡时避免对晒伤部位过度搓洗，以免破溃发炎。

如果晒伤水疱超过体表20%（儿童整个后背），要及时就医。

## 送体育下乡



日前，省健身气功协会“五进”活动走进了衢州常山县达塘村，现场为健身气功爱好者教学健身气功八段锦功法。通过通俗易懂的教学示范动作，深入浅出进行分段讲解指导，让大家很快掌握了八段锦的动作要领，深受村民和健身气功爱好者的欢迎。

通讯员陶弘 摄

专家问诊

## “高温刺客” 危害不小

中暑后体温达到42℃有80%的死亡率

■记者程雪 实习生朱晓吟

“热死人”真不是开玩笑的

免疫功能受损者等。

应暑宝典趁“热”收藏

入伏以来，高温天气持续“霸屏”，我省各地热力四射。本期邀请树兰（杭州）医院全科医学科主任、副主任医师陈矢跟大家讲讲不同程度中暑的症状，中暑后自救方式，如何预防中暑等内容。

中暑之事可大可小

当人们长时间处于高温、高湿、无风环境下，身体大量出汗，消耗体内的水分和盐分，使得身体内部的体液减少，产热和散热失去平衡就易形成中暑。

根据病情的程度和表现特点，中暑可分为三类：先兆中暑、轻症中暑、重症中暑。

先兆中暑的临床表现为轻微的发热、口渴、头晕、胸闷、心悸、乏力、烦躁，走路略有摇晃等症状。如能及时离开高温环境，休息后症状可消失。

轻症中暑则是在先兆中暑症状的基础上，体温上升至38℃以上。同时又表现出面色发红、皮肤灼热干燥等现象，并伴有恶心、呕吐大量出汗、皮肤湿冷、血压下降等症状。

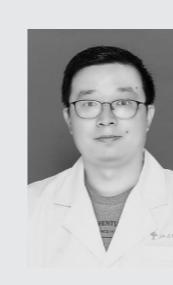
常在户外路面工作的协警小王（化名）近来就“遭遇”了中暑。顶着烈日工作了一天后，他突然晕厥，被送往急救诊治。根据全身出汗发热，体温高达38℃，肾功能开始衰竭等综合情况，以及肾小球滤过率是常人的十分之一的检验报告。

陈矢说，重症中暑患者体温往往在40℃以上，如若不及时抢救就会危及到病人的生命。

若想远离中暑，需防患未然。陈矢建议大家在外出前，可看看天气温度、湿度，也可服用藿香正气水、金银花颗粒、仁丹等预防中暑。外出穿着选择轻薄、浅色、宽松的衣物，涂防晒霜、戴遮阳帽或用遮阳伞。高温天气，饮食上也可以多食用丝瓜、苦瓜、绿豆等防暑去火的食物。

夏日补水也很重要。据统计，正常人每日皮肤蒸发的水分约500ml左右，口腔挥发的水分约350ml左右。在运动35℃+的户外，人体每小时排出水分约1000ml。所以建议及时补充水分，保持体内水分平衡。

对于出现中暑症状的患者，救护的时候要注意六个关键词——躺、移、测、降、补、送。展开来讲就是帮助患者躺平，转移到阴凉通风且温度较低的环境，测血压、心率、体温等生命体征，采用冷敷、擦浴、借助风扇等对其实行降温，用水或淡盐水补充水分，如果患者生命体征不平稳请立即送至医院。



陈矢 树兰（杭州）医院全科医学科主任、副主任医师。长期从事临床内科的工作，对心血管内科、呼吸内科、内分泌科疾病的诊断和治疗有着丰富的经验，对疾病的预防保健及中医养生也有较高的认识。

健康提醒

## 别把保健品 当药吃

■宋永熙

保健品市场存在虚假宣传、误导消费者等乱象，给老年人用药及养生保健埋下了诸多安全隐患。有些不良商家会大肆宣传保健品的疗效，模糊保健品和药品的区别，让老年人误以为自己买的药品。

和故事中的王大妈一样，很多老年朋友相信了保健品宣传中的所谓“神奇功效”，于是擅自停药，给身体健康埋下隐患。还有的老人以为保健品和药品是一回事儿，只不過保健品更高级一些，所以价格也比普通的药品更贵。在此提醒广大老年朋友，切不可迷信保健品，更不能用保健品替代药品。如有身体不适，一定要到正规医疗机构进行检查，由医生给予明确的诊断及治疗建议，如需用药，应在医生或药师指导下进行，不能把保健品当药吃。

如何避免滥用保健品？一般情况下，那些号称无须去医院治疗就能根治某些疾病的药品，买了就送各种礼物以及上门推销的保健品，大多数都不靠谱。

乱吃保健品可能引起肝损伤和肾损伤，建议大家去正规医院进行诊治，遵医嘱治疗，以免耽误病情。

正规保健食品包装盒上应标出“蓝帽子”保健食品专用标志，下方标注批准文号。国产保健食品的批准文号是“卫（国）健字”，进口保健食品是“卫（进）健字”。同时，保健食品的包装上必须注明：名称、净含量及固形物含量、配料、功效成分、保健作用、适宜人群、食用方法、日期标示（生产日期及保质期）、储藏方法、执行标准、保健食品生产企业名称及地址、卫生许可证号，缺一不可。

检查结果显示，王大妈当时的血糖浓度只有1.5mmol/L。而正常人在空腹时血糖浓度为3.9~6.0mmol/L。血糖浓度低于3.9mmol/L称为低血糖。医护人员初步分析说，王大妈服用的保健食品中很可能添加了可快速降糖的西药成分，导致老人血糖急剧下降，进而发生昏迷。

健康警示

18年没用过一次医保卡

## 结果一查查出两种癌

■陆麒雯

胃时常不适，多数人都会选择就医检查，但有人却选择“自我诊断”并网购药物，18年间从未进过医院……

家族中有三位亲人因癌症过世没有引起重视，自己出现严重腹胀时还不立即上医院检查治疗……

上述两位“任性”的患者最终都被诊断为胃癌晚期，让接诊的宁波大学附属人民医院（鄞州人民医院）消化内科胡萍萍主任医师扼腕叹息。

家住宁波鄞州区的老陈今年61岁，最近一星期，他出现明显腹胀，这两天更是吞咽困难吃不下东西。饿得浑身没力气，老陈才在家人的陪同下来到鄞州人民医院消化内科就诊，结果，平素自认身体健康的老人被查出两种癌——食管癌和胃癌，已经发展为晚期。

据家人讲述，老陈年轻时就有胃病，每到换季时就会出现胃反酸等不适症状。但老陈嫌上医院看病麻烦，而且这么多年了也没出现其他问题，就自行买药服用，服药后症状缓解也就不当回事了。

老伴曾提醒他去医院做个胃镜检查，但老陈总嫌麻烦不愿意，还说每年一次退休职工体检时结果正常就没必要去。就诊记录显示，从2004年开始，老陈就没在医院看过病，医保卡里攒下2万多元历年账户余额。

老陈平时喜欢吸烟喝酒，有