

# “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,女儿女婿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,吴涵医师告诉他们,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“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有可能导

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、泪水多,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情况,精确定位阻塞部位,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,达到精准、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“以泪洗面”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。

# 宝宝的辅食里需要添加油吗?

■主持人许瑞英

关于孩子辅食里的油,宝妈们都有自己的一套理念。有人说,橄榄油健康,给宝宝的食物一直只敢使用橄榄油;有人说,核桃油补脑,宝宝多吃核桃油可以促进智力发育;还有人说,小宝宝辅食就该清淡健康,要加什么油啊……那么,宝宝到底能不能吃油?吃什么油才比较好?超市里五花八门的油到底怎么选?

大家经常听到,宝宝辅食要清淡健康,但这里的“清淡”是指无盐无糖,并不是无油。有的家长可能会问,吃油的话,宝宝肠胃会不会受不了,会不会容易胖呢?

其实,大家不必过于担心这一点,因为宝宝的生长发育需要食用油提供必要的脂肪酸,就是人体不能合成的脂肪酸,而脂肪酸是细胞膜的重要组成部分,对孩子大脑、视网膜等细胞发育也非常重要。所以,孩子应该在合理范围内使用食用油,这是有益无害的,当然如果多吃的話,会导致肥胖等问题。另外油也提供一些能量,但目前物质营养非常丰富,基本不会因为油摄入不够导致孩子营养不良。《中国居民膳食指南》中也指出,宝宝辅食中需要添加适量的食用油,所以,宝宝是可以吃适量的食用油的。

0-6个月的宝宝不需要食物油;6个月-1岁的宝宝,每天要吃5-10克的油;1-2岁的宝宝,每天吃5-15克油;2-3岁的宝宝,每天吃10-20克的油;4-5岁的宝宝每天吃20-25克油(成人每天摄入25克油也足够了)。

宝宝六个月龄以后,如果每天的食物中能保证足够的肉蛋,食用油可以少加些没问题;但如果只吃谷物、蔬菜,就要每日添加食用油保证脂肪酸的摄入。

值得注意的是,虽然宝宝可以吃油了,但并不是所有的油都能吃的,尤其是一些油的危害特别大,比如说,咱们小时候常见的自榨油,自榨油虽然很香,但是无论是原材料还是后续的工序,都很难做到干净达标。

更可怕的是,当自榨油原料不合格时,容易产生黄曲霉毒素、农药残留等问题,尽量不要给宝宝吃这种油。

除此以外,一些标明含有反式脂肪酸的食物,尽量不要吃。

**专家问诊**

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,让大家很快就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

# “高温刺客”危害不小

## 中暑后体温达到42℃有80%的死亡率

■记者程雷 实习生朱晓吟

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,被送往急诊救治。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。

热射病是指人体长时间暴露于高温、高湿环境下,或进行高强度运动时,引起体温调节功能失调、体内热量过度积蓄,而导致中枢神经系统损害、多器官功能障碍或严重凝血功能障碍等危及生命的临床综合征。

“热射病有一定的死亡率。当体温达到40℃以上,死亡率约为50%;体温达到42℃以上,死亡率约为80%。”陈矢提醒大家,若出现意识模糊,心慌气短,体温在40℃以上等危险信号时要及时就,“热死人”真不是开玩笑的!

根据发病原因和易感人群的不同,热射病可分为劳力型热射病和经典型热射病(又称非劳力型热射病)。劳力型热射病主要是由于高强度体力活动引起人体产热与散热失衡而发病,多见于夏季剧烈运动的年轻人群及户外工作者。经典型热射病主要是由于被动暴露于热环境引起机体产热与散热失衡而发病,多见于体温调节能力不足者,如老年人群、孕妇和儿童,伴有慢性基础疾病或免疫功能受损者等。

**应暑宝典趁“热”收藏**

若想远离中暑,需防患于未然。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。在动辄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,救护时要注意六个关键词——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、借助风扇等对其进行降温,用水或淡盐水补充水分,如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……这到底是咋回事呢?

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”。表皮的基层层内有黑色素细胞,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更强,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较高。天生皮肤白或不容易晒黑的人,在日光下的自体保护能力较弱,更容易晒伤或晒出斑。不易晒出皱纹,皮肤老化的因素中,自然衰老只占20%左右,其余则为光老化所致,紫外线就是造成光老化的罪魁祸首。表皮基底层黑色素细胞生成快,对紫外线的吸收就强,这样可以降低对真皮层胶原蛋白、弹性纤维等的损伤。不易得黑色素瘤,研究发现,肤色白皙可能是黑色素瘤的独立危险因素,白人或皮肤白的人黑色素瘤发生率更高。所以,皮肤黑一点没什么坏处。

再顽强的皮肤也有被晒伤的风险。晒伤后,皮肤通常会出现红斑,严重的还会水肿、长水疱。被晒伤的局部皮肤有灼痛感,如果面积过大,甚至会有打寒颤、发热等症状。

晒伤后,试试下面这套应急处理方法: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,然后用毛巾外敷皮肤。涂保湿霜,晒伤部位反复涂抹保湿霜,有助减少脱皮现象。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。

### 健康提醒

## 别把保健品当药吃

■宋永照

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是药品。

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。还有的老年人以为保健品和药品是一回事儿,只不过保健品更“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够“根治”某些疾病、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治疗,遵医嘱治疗,以免耽误病情。

正规保健食品包装上应标出“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)食健字”,进口保健食品是“卫(进)食健字”。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。

“有病能治病,没病能养生”?不少老年朋友都有吃保健品的习惯,有些老年人甚至会把保健品当药来吃。殊不知,这样很可能暗藏风险。

60多岁的王大妈在查出患有糖尿病后,一直坚持服药。可她还是戒不了心爱的点心,因此血糖一直控制得不太好。经一起跳广场舞的队友介绍,王大妈“慕名”前往某活动现场。销售人员得知王大妈患有糖尿病却很爱甜食后,便向她推荐了一种据说“可以降糖、降脂”的保健品。销售人员一再强调,吃了这款保健品后,吃甜食也不妨碍降糖,这可说到王大妈心坎里,她一下买了两个疗程的产品,花了3999元。

王大妈心想,花了大价钱买的保健品,效果肯定差不了,于是便停用了一直服用的降糖药,只吃保健品。刚开始,王大妈自己测量几次血糖,发现血糖确实下降了不少,于是继续坚持服用保健品。可没过多久,王大妈就开始浑身没力气,不爱吃饭,连以前爱吃的点心也提不起兴趣了。而且,她总是觉得口干,身体一天比一天虚弱。一天中午,王大妈突然在家中昏倒。幸好老伴在家,立刻拨打120急救电话,将王大妈送往医院。

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。