



预防干眼症 没事多眨眼



想要预防干眼症，首先要知道干眼症的病因。主要病因如下：

水液层泪腺分泌不足 先天性无泪腺、老年性泪腺机能衰退或自身免疫性疾患以及长时间使用某种眼药水或药品，都可能引起泪腺分泌不足；外伤、病毒感染等情况也会阻碍泪液排出；经常佩戴隐形眼镜者也要注意眼睛问题。

油脂层分泌不足 睑板腺位于眼皮睑板内，负责分泌油脂、润滑眼睛。若睑板腺功能障碍，造成油脂分泌不足，就容易患上干眼症。

缺乏黏蛋白层的分泌 体内缺少维生素A或慢性结膜炎患者也要警惕干眼症的发生。

泪液排出系统存在问题 总是无法很顺利地闭合眼睑、平常眨眼次数很少；长时间处于寒冷或潮湿或是强风燥热的环境中也有可能引起干眼症。

干眼症的发病原因及机制较为复杂，但通过积极调整生活方式预防，可以降低干眼症发生可能的。具体要注意以下几点：

日常生活中注重眼部健康，长时间用眼感到眼睛不舒服，就应该停下来休息。使用的各项电子产品，如电脑、游戏机等设备应选择合适的安放位置，应当摆放在不受日光垂直辐射的位置，注

当前越来越多的人患有干眼症，这与长时间使用电子设备、不健康的用眼习惯等有关。干眼症表现包括眼部干燥、眼睛易疲劳、有异物感、怕风畏光等。随着病情进展，干眼症会损害患者角结膜，引起角膜疾病，严重危害视力。那干眼症该如何预防呢？

意合适的距离和角度，应与眼球水平持平，电子屏幕的亮度应该保持适中；注意保持正确坐姿，尤其不能侧躺着玩手机；注意使用电子设备的时间不能太长。还应当保持房间的湿度，并且尽量减少接触烟尘环境。

多吃新鲜的蔬菜和水果，如胡萝卜、青菜、西红柿，加强维生素的摄入，多饮水，注意不能饮用含糖的饮品，以免影响身体健康。

多眨眼可有效预防干眼症，患者应该养成定期眨眼的良好习惯，每分钟维持15~20次，这样能够让泪液均匀地涂抹在角膜和结膜面上，使眼睛保持湿润而不干涩。还可以使用一

些不含有害物质的人工泪液来保护眼睛。

规律作息，尽量避免熬夜，适当运动，并注重缓解压力。同时，合理选用眼霜、眼影、睫毛膏等眼部化妆品，以减少对眼睛的刺激。近视的人不要一味地戴框架眼镜或隐形眼镜，尤其佩戴隐形眼镜的时间每天不要超过八小时，且四十岁以上的老年人更不要佩戴这类眼镜。

最后要提醒的是，如果已经患有干眼症，请务必进行规范诊治。千万不能随便使用眼药水，不正确的眼药水可能加剧干眼症，甚至导致病情恶化。

摘自《大河健康报》



这样克服拖延症

很多人都有“拖延症”，这些事等明天再做吧，迟做也无所所谓等等。不仅是青少年，就连成年人也同样有这样的烦恼。日复一日，结果拖到最后，什么也没干。那么，到底该如何克服拖延症呢？

1. 战胜负面情绪

工作不顺心、成绩不理想等等都会让人产生一些负面情绪，这是很正常的，但是这并不代表要一直沉浸在这种负面情绪中。这种负面情绪除了会影响日常生活外，还是形成拖延症的重要原因之一。由于负面情绪一直困扰着我们，导致我们失去了做事情的动力和干劲。因此，学会战胜负面情绪也是克服拖延症重要的一步。

2. 给自己定时

有很多人之所以有拖延症，就是因为他们时间太多了，从而助长了他们的惰性。所以，给自己定时也是克服拖延症的一个好方法。

3. 消除所有干扰

所谓消除所有干扰，就是要

切断所有的通讯渠道和娱乐工具，QQ、微信、电视、电脑等等。因为这些看似细小的干扰很容易影响你的注意力，特别是那些注意力分散、意志力薄弱的人，一旦受到了干扰，就容易像小孩子那样，抛下手上的工作，转向自己更感兴趣的事了。因此，消除所有的干扰，是克服拖延症中必要的措施。

4. 停止完美主义

另外一个导致拖延的因素就是完美主义。一开始就想把事情做得完美无缺，但这会消耗很多时间和精力，最终导致压力很大，于是就导致了拖延。这是因为人的大脑很快就能把这些任务和这些压力联系到一些，于是产生抵触的意识，常见的做法就是推迟拖延。

(市六医院)



为泌尿系统的健康“保驾护航”

人体泌尿系统自带一套完整的管道通路，俗称“人体下水道”，如果排“水”不畅，很容易引发泌尿疾病。多年来，大同市第五人民医院泌尿外科医护团队用精湛的医术守护着患者健康。

市第五人民医院泌尿外科成立于1987年，是山西省首批省市共建重点学科，山西省省级临床重点专科，大同市首批重点学科，山西省优质护理示范单位，是国内具有一定知名度的集医疗、教学、科研为一体的现代化专业学科，承担着多项省、市科研课题；是北京大学泌尿外科研究所、北京大学人民医院、北京大学第三医院、中国人民解放军总医院、吴阶平泌尿外科研究所协作单位；与山西医科大学第一医院共建重

点学科，共同建立了泌尿系肿瘤数据库。同时，与北京大学第三医院开展了腹腔镜回肠膀胱的研究，参与了天津医科大学第二附属医院前列腺癌数据库的建立。

大医之技在于精，科室分微创学组、肿瘤学组、结石学组、男科学组、尿控学组5个亚专业学组，以微创泌尿外科技术、结石、肿瘤、前列腺增生治疗为特色，在膀胱全切尿流改道、重建手术方面积累了丰富的经验，对复杂疑难病例及高难度手术有较高的临床经验，形成了以腹腔镜、输尿管镜、经皮肾镜、经尿道等离子电切镜、经尿道电切镜、尿道膀胱镜、经尿道碎石钳、尿道内冷刀切开镜等先进设备为基础的腔内微创泌尿外科手术体系，部

分技术已与国际接轨，处于国内先进行列。

高超精湛的手术技术需要有先进的仪器设备，科室引进体外冲击波碎石机、高功率软激光手术系统和第四代EMS瑞士超声气弹道碎石机，实现了覆盖全泌尿系结石的微创治疗体系，是当今微创治疗泌尿系结石的先进技术。配合经皮肾镜、输尿管镜、尿道膀胱镜等腔内设备，可以处理任何部位的泌尿系统结石，并能够根据结石部位和性质的不同，选择不同的碎石手段，真正做到碎石效果好、创伤小、痛苦少、恢复快。

科主任胡生银从事泌尿外科临床、教学及科研工作20年，对肾上腺、肾、膀胱、前列腺疾病的临床研究及腔内泌

尿外科技术发展，特别对良性前列腺增生、泌尿系肿瘤及泌尿系结石的微创治疗有着独到的见解。现学术任职山西省医学会泌尿外科专业委员会委员、山西省医师协会泌尿外科专业委员会委员、山西省抗癌协会泌尿外科专业委员会委员。

随着内镜技术和医疗手段的不断进步，泌尿外科手术逐渐步入“微创精准时代”。近年来，该科率先在晋、冀、内蒙古地区开展了保留部分尿道黏膜前列腺电切术，在山西省内率先参与开展活体亲属肾移植手术，在大同市内率先开展了泌尿系疾病微创治疗技术、泌尿系肿瘤的诊治、泌尿系结石的微创治疗，填补我市该技术领域空白10余项。(王瑞芳)

哪些疼痛应去看疼痛科

——访大同现代脑科医院疼痛门诊主任李胜利

本报记者 武珍珍



长期以来，人们并不了解疼痛，包括对疼痛的认识比较片面，对疼痛的重视程度及其危害性的认识也远远不够。例如：很多人认为疼痛只是疾病的症状，不会危及生命，只要疾病治好，疼痛就会消失，所以大家抱着忍一忍的心态，不会及时到医院就诊。甚至有人会觉得诧异，医院里还有这样的科室？这种科室是干嘛的？哪些疼痛应去看疼痛科？就此记者采访了大同现代脑科医院疼痛门诊主任李胜利。

李胜利介绍，疼痛不仅给患者带来极大的痛苦，还会直接导致人体各器官系统功能紊乱。首先，慢性疼痛可导致病人睡眠障碍、情绪紧张、心慌易汗、焦虑抑郁等自主神经系统功能紊乱之表现。其次，病人不思饮食，恶心呕吐，逐渐消瘦而出现消化系统功能紊乱。进一步发展，循环系统、内分泌系

统以及免疫系统等的功能紊乱也会相继出现，加重恶性疾病发生的几率。因此，有人把慢性疼痛比喻为一种“不死的癌症”。长时间疼痛传入引起神经系统损害，导致“中枢敏化”。痛敏疼痛加重，神经可塑性改变使疼痛异常顽固。也就是俗话说的“把脑子疼坏了”，即使没有外在刺激，大脑也有疼痛记忆，会感觉疼痛难耐，或耐痛力下降。

2004年世界疼痛学会宣布，慢性疼痛既是一种症状，又是一种疾病。疼痛永远是恶性的，需要治疗。哪些疼痛应去看疼痛科？

李胜利说，疼痛科是专门诊治“疼痛性疾病”的临床科室，以下的疼痛可以到疼痛科就诊。

病理性神经痛

病理性神经痛是指周围或中枢神

经系统原发性或继发性损害或功能障碍或短暂紊乱引起的疼痛。病理性神经痛是一大类非常复杂的疼痛性疾病，一直是困扰医学界的难题，发病机理不清楚，药物治疗效果不佳，患者非常痛苦。经疼痛科特殊专门技术如：微创神经介入镇痛术、脊髓电刺激、中枢调控镇痛技术等治疗，能够缓解疼痛。所以，这类疾病的患者应到疼痛科就诊。

无手术指征的颈、肩、腰腿痛

李胜利介绍，疼痛科有很大一部分患者是那些无手术指征的颈椎病、椎管狭窄、腰椎间盘突出症以及通常无需手术的肩周炎、骨性关节炎、肌筋膜综合征和骨质疏松症等患者出现持续的慢性疼痛，疼痛科采用冲击波、臭氧注射、射频技术、银质针等治疗手段标本兼治缓解疼痛。另外，还有些疼痛性疾病尽管需要手术，但患者不愿意接受手术，或术后疗效不显著，或者术后疼痛又复发等，也应接受疼痛科综合治疗。

科别归属清楚

但无特效治疗方法的疼痛

比如我们常说的带状疱疹，疾病初期患者都是到皮肤科就诊，皮肤科有丰富的治疗经验和良好的疗效。大多数带状疱疹患者随着疱疹的好转，疼痛自然消失，但是还有相当一部分上了岁数的老年患者在皮肤疱疹消失后疼痛不仅没有好转，反而痛得更加厉害，医学上称为“带状疱疹后遗神经痛”。这是一种非常顽固的疼痛性疾病，其他科室没有特效的治疗方法，如果能早期到疼痛科治疗，往往可取得满意的疗效。再如截肢术后出现的残肢痛、各种外科术后出现的慢性顽固性术后痛综合征等等，这时疼痛的性质和程度，早已超越原所在科室的诊疗范围，这些疼痛就需到疼痛科治疗。

癌性疼痛

李胜利说，很多癌症患者认为，癌痛是正常的，肿瘤治好了自然就不痛了。所以，他们认为控制肿瘤比控制疼痛重要，疼痛治疗只是治标，只能改善症状，意义不大；抗肿瘤治疗才是治本，只有疼痛剧烈时才用镇痛药，甚至还有不少患者不愿意接受规范的疼痛治疗。这种看法是不科学的！因为癌痛治疗与肿瘤治疗同等重要，越早治疗效果越好，最好两者同步进行。只有把疼痛控制好，病人的状态才有可能更利于肿瘤的治疗。完善的疼痛治疗不仅可以提高癌症患者的生活、生存质量，并且在一定程度上可延长患者的生命。

风湿类及痛风性疾病引起的疼痛

如类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、痛风等。疼痛科可针对不同疾患，采取个体化的镇痛方案，能最大限度地减轻患者的痛苦，并对原发疾病的治疗提供有力支持。

原因及科别归属尚不清楚的疼痛

如慢性全身疼痛、头痛、胸痛等，饱受疼痛折磨的患者虽然经过多家医院、多个科室、长时间反复精心检查，也未查到与疼痛相匹配的原因，不知道自己该去哪个科就诊者，这时应去疼痛科。经过疼痛科医生认真细致的专科检查，包括诊断性的治疗，绝大部分疼痛可找到病因，采取对因治疗，可获得满意的效果。

李胜利介绍说，关于疼痛的治疗方法有很多，骶管滴注、神经根封闭、关节腔注射、穴位封闭注射、针灸治疗、臭氧治疗、颈椎牵引、星状神经节阻滞治疗、腰臂丛神经阻滞治疗等，疼痛永远是恶性的，希望大家积极治疗，减轻痛苦。



怎样远离运动损伤

喜欢运动的你，如何做才能尽量远离肌肉拉伤等运动损伤呢？大同五医院骨科刘志平大夫支招：

1.运动前应充分热身：做好准备活动不但能使体温升高，肌肉深部的血液循环增加、肌肉的应激性提高和关节柔软性增强等，还能减少锻炼前的紧张感和压力感。

2.合理确定运动量：运动中要根据自己的感受，以不过疲劳为宜。

3.科学锻炼应循序渐进：选择适合自己的锻炼项目，循序渐进，因人而异，不断提高身体素质和对运动的适应力。

4.运动后注意休息：运动锻炼后，放松活动可以使体温、心率、呼吸、肌肉应激性恢复到锻炼前正常水平，防止出现肌肉酸痛，有助于解除精神压力。

(武珍珍)



预防肝癌的三个好习惯

众所周知，肝脏是人体的重要器官之一。倘若肝脏受到了损伤，不仅会影响正常的功能，还会使患者出现各种不适症状，尤其是在肝癌发生时，患者往往有肝区疼痛、发热、乏力等表现。大同四医院刘长凯大夫建议，预防肝癌要坚持做好以下三个方面，才能使肝脏变得健康。

1. 情绪乐观稳定

想避免肝癌，尽量不要总出现负面的情绪，否则便会导致身体的抵抗力下降，使疾病更容易趁虚而入。

反之，如果保持健康乐观的个人情绪，便能使身体的免疫力增强，从而防止疾病以及肝癌的发生。

2. 不熬夜要早睡

导致肝脏出现问题的一个

重要原因就是长期熬夜，特别是在有基础肝脏疾病的情况下，总是熬夜无异于雪上加霜。因此，提醒有肝病的人群，远离肝癌的一个重要措施就是坚持早睡，并且保证七到八小时的睡眠时间。

3. 补充营养护好肝

想要使肝脏功能正常，坚持补充营养是至关重要的一个方面，平时不仅要多吃新鲜的水果和蔬菜，还要摄入适量的牛奶、蛋类。

蔬果中富含维生素、微量元素以及膳食纤维，多吃一些能提高人体的免疫力，而牛奶和蛋类中蛋白质含量比较丰富，在摄入量充足的情况下，便能维系肝脏健康。

(武珍珍)