

眼睛干痒要重视 小心患上干眼症

——访大同飞视眼科医院院长温鑫

本报记者 王芳

大同飞视眼科医院院长温鑫说，现在加班族、手机控、电脑党、追剧派是年轻人的“标签”，过度用眼使年轻人的眼睛不堪重负，干眼症也逐步年轻化并呈现高发态势。



小李半年前开始出现双眼发红、干涩、有异物感，她以为是自己戴隐形眼镜得了结膜炎，检查后才得知原来是患上了干眼症。

小李的脸板腺分泌物稠厚、量少、难挤出，在大同飞视眼科医院干眼门诊医生的建议下，配合睑板腺按摩、热敷、中药熏蒸，日常使用眼药水等方法治疗。大同飞视眼科医院院长温鑫说，现在加班族、手机控、电脑党、追剧派是年轻人的“标签”，过度用眼使年轻人的眼睛不堪重负，干眼症也逐步年轻化并呈现高发态势。

那干眼症有哪些表现？为什么说患上干眼症后眼睛需要理疗呢？

温鑫介绍，近几年，干眼症作为电子屏幕时代的流行病，新发患者大量涌现，眼睛干涩、异物感、灼热感、疲劳感、酸胀感、刺痛感、痒感、畏光，易流泪及眼红、发作性视物模糊、难自控的频繁眨眼等，这些都是干眼症的典型症状。

干眼症为慢性病，早期发病因隐匿性强而不被重视。睑板腺功能障碍被认为是干眼症的主要诱因，而干眼症患者中有80%以上的人合并有不同程度的睑板腺功能障碍。

临幊上最常见的干眼症为泪液蒸发过强型干眼症，其最重要的原因在于眼睛的脸板腺出现结构功能障碍，导致泪膜不稳定。以往睑板腺主要由于老龄化而出现结构改变以及功能障碍，老年人高发，但随着电子产品的使用增多，干眼症患者逐渐年轻化。

干眼理疗针对现在越来越多的高强度用眼人群出现的眼干、眼涩、眼疲劳、异物感、溢泪等症狀，采用科学的诊疗方案、先进的仪器设备，构建干眼理疗室，解决干眼患者的困扰。为使治疗效果更佳，干眼理疗室设立独立诊区，给患者营造了一个安静舒适的诊疗环境，使疗效与体验更佳，同时融入了音乐疗法，运用音乐特有的生理、心理效应，消除心理障碍，促进治疗。

小李进行了2次干眼理疗治疗，干眼症状明显减轻。板腺分泌物明显变稀薄、增多。这是她的睑板腺在逐渐恢复、开始分泌正常脂质的表现，再做几次治疗巩固效果就可以了。

干眼理疗四步疗法

干眼理疗是在规范干眼程度分型之

后，以健康治疗为主要侧重点，针对患者实际设计个性化治疗方案，最终达到治愈的目的。干眼理疗共有四步疗法。

第一步是眼部理疗，是通过超声震动将药物雾化成微细分子，形成雾滴，药物分子直接、连续、全面地作用于角膜结膜。

第二步是15分钟左右的热敷，可以促进眼周部位的血液循环，也可以缓解患者眼部疲劳。热敷眼罩能够融化病理性睑脂，使睑脂更容易排出。

第三步是按摩约10分钟，按摩后能有效改善睑板腺功能，解决绝大多数干眼症患者油脂分泌不足问题。睑板腺按摩能解除睑板腺管道阻塞，防止腺泡萎缩。

第四步是冷敷15分钟左右，保持眼周环境湿润，清凉止痒，消炎消肿，促进微血管循环。

温鑫强调，干眼症是长期慢性炎症性眼表疾病，需要患者耐心按时复诊，干眼理疗也同样需要多次才能实现更好的长期疗效，按照年龄、病情程度等也有个体化差异。大家平时要改善不良用眼习惯，正确规律眨眼，注意用眼卫生。

摆脱失眠试试“高压氧”

——访大同大学附属医院高压氧科主任周来如



眼睛酸涩，一直犯困，但躺到床上，却翻来覆去，迟迟不能入睡……夜不能寐让许多失眠者痛苦不堪。

大同大学附属医院高压氧科主任周来如说，失眠在睡眠障碍中最为常见。长期失眠会导致人体免疫功能降低，原有疾病加重，加速衰老，严重影响人们的身心健康。如果您饱受失眠的折磨，不妨试试用高压氧治疗。

睡眠是人体健康之本，充足的睡眠也是国际公认的三项健康标准之一。大同大学附属医院高压氧科主任周来如说，经过充分的休息后，人的体力得以恢复，才能确保第二天的正常活动。如果夜间睡眠出现紊乱，人的自然节律就会被打乱，会产生各种生理不适，甚至引发疾病。失眠会导致大脑缺氧，而缺氧会导致失眠，这就是一个恶性循环的过程。当失眠者经过高压氧治疗后，体内的氧分可以有效扭转这一恶性循环，改善睡眠。

前不久，43岁的刘女士来到大同大学附属医院高压氧科。满脸愁容的她说，10多年来一直睡眠不好，近半年来，常常是整宿整宿地失眠。长期失眠让刘女士感到身体非常不舒服，头昏头疼、情绪不稳、暴躁易怒，最近连食欲都没了。她听朋友说，高压氧可以治疗失眠，抱着试一试的态度来看看。该科主任周来如详细地了解了患者的情况，为其制定了高压氧治疗方案——吸高压氧三个疗程。在第一个疗程

结束后，患者欣慰地笑了，失眠的状况有所改善。第二、三疗程结束后，患者说，每晚基本上能睡7个小时了，全身也感觉轻松了许多。

那么，什么样才算失眠呢？周来如说，只是熬夜睡不着，并不构成医学标准上的失眠，如果把失眠作为一种疾病诊断，是有严格的医学诊断标准。第一、入睡困难。躺在床上到睡着之间的这段时间叫入睡潜伏期，入睡潜伏期超过一定时间就叫入睡困难。对于判定入睡困难，成人和儿童有不一样的标准，成人的入睡潜伏期≥30分钟，儿童入睡潜伏期≥20分钟。第二、早醒。当你醒来的时间，比你预计应该醒来的时间提前30分钟或着更长时间的话，称为早醒。第三、睡眠维持困难。夜间醒来超过两次，并且醒后再也睡不着了，这种情况称为睡眠维持困难。第四、有效睡眠时间不足。睡眠时间不足6.5小时。以上四个条件满足一个或多个，且对日常的工作生活有影响，才能在医学上诊断为失眠。如果这些情况每周出现超过三个晚上甚

至更多，而且超过三个月无法摆脱，医学上称为慢性失眠；如果时间不足三个月，称为短期失眠或急性失眠。

与健康人比较，慢性失眠患者的大脑处于轻度兴奋状态，患者的脑细胞活动也相应增加，失眠患者24小时内的氧气消耗增加，久而久之会出现大脑相对缺氧的状态。高压氧治疗是指在超过一个大气压的环境中吸入纯氧或高浓度氧以治疗疾病的方法，在高压氧条件下，患者体内血氧含量上升，脑组织获得充分氧供，代谢增强，进而改善垂体及大脑皮层功能，恢复大脑皮层正常的生理活动，改善大脑缺氧，彻底让失眠者摆脱失眠的痛苦。此外，高压氧还可使患者心肌供血和心脏功能得到改善，缺血脑细胞功能得到恢复，调节大脑功能。

据介绍，高压氧治疗的适应症很多，包括急慢性的缺血缺氧性脑病、有害气体中毒、感染性疾病，如各种脑膜炎、突发性耳聋、耳鸣、一氧化碳中毒、糖尿病、失眠、更年期、亚健康、骨科外伤术后等。

锦秀



牙龈出血是怎么回事

很多人在刷牙时牙龈出血，或在咬苹果时发现有红色的血丝出现，发生这样的情况千万不要掉以轻心。因为正常的牙龈是呈粉红色的，富有弹性且坚韧，刷牙时不会出血。牙龈出血是口腔科常见症状之一，是指牙龈自发性的或由于轻微刺激引起的少量流血。

轻微症状表现为仅吮吸、刷牙，咀嚼较硬食物时唾液中带有血丝。而较严重的情况，则是在牙龈受到轻微刺激时即出血较多，甚至自发性出血。

牙龈出血的原因有哪些呢？第一种，牙周疾病。当牙齿周围发生病变时，其主要症状是牙龈水肿、发炎，一旦咀嚼或刷牙时，常引起出血，甚至可能发展为齿槽脓肿或牙齿松动，更易发生牙龈出血。第二种，龋洞刺激。牙齿在靠近牙龈处因蛀牙形成了黑褐色的龋洞后，其边缘不整齐而呈锋利状，常会刺激牙龈发生溃疡而引起出血。

牙龈出血如何防治？1.坚持早晚刷牙，牙龈炎患者应选用药物牙膏刷牙，最好买几种不同的具有止血功效的药物牙膏交替使用。2.每餐饭后及晚上要漱口，牙龈炎患者可使用漱口水，达到杀灭口腔及牙周大部分致病菌，以及清新口气的作用。3.每天使用牙线，最好是每餐饭后和晚上睡觉前使用。牙间隙过大的还可以使用牙缝刷，清除牙面和牙周的污物和食物残渣，防止牙垢和牙结石的形成。4.定期洗牙是非常重要的牙齿保健方法，一般半年到一年一次。若是牙周病患者，要进行系统的牙周治疗。 邱文肖

书荣齿科

国家资助窝沟封闭 漱剂指定医疗机构