

滴眼药水也有讲究

——访大同飞视眼科医院医生刘全娣

本报记者 王芳



长时间工作和学习之后,有人喜欢滴上几滴眼药水来缓解眼睛的疲劳。尽管滴眼药水看起来非常简单,睁开眼睛滴进去就可以了,但事实上滴眼药水也有很多的要求,只有掌握了这些要求,滴的眼药水才能更好地发挥作用。

大同飞视眼科医院医生刘全娣介绍,眼药水是治疗眼病的主要局部用药,包含以下几个类型:

抗生素类:主要用于治疗眼部感染。

激素类:具有抗炎、抗过敏和免疫调节等作用,可用于减轻和治疗干眼、过敏等问题。

人工泪液类:模仿人体泪液的替代品,能滋润眼睛,缓解眼干症状。

眼药水使用前应阅读注意事项

刘全娣说,在门诊遇到不少这样的患者,初期因为眼睛有点红、痒,找医生诊断

之后,用医生开的激素眼药水缓解了。但隔段时间又出现这种情况的时候,他们就懒得再去找医生看,而是自己在家用药,或者是去药店买同样的眼药水自己滴。

刘全娣之前遇到一位患者,曾经因为长期自行使用激素眼药水,出现激素依赖性青光眼,这种情况如果严重的可能导致失明。所以使用眼药水要遵医嘱,并注意以下几点:

首先要先查看药瓶标签,确定眼药的品种、浓度及有效期,并对光检查药液有无絮状物、沉淀物或颜色改变。发现药液变质则不能再使用,否则会对眼睛产生明显的刺激,甚至造成病情恶化。瓶口开启后,不要接触其他物品,包括眼睑、睫毛等,用完盖紧瓶盖,以免污染药物。因为使用受污染的药液,可能会引起细菌性角膜炎。

你会滴眼药水吗?

刘全娣说,滴眼药水不是随便滴在眼球上就行,其中有很多细节,点眼药前,要洗净双手,以免经手接触引发感染,滴眼药时,头部要尽量向后仰,用食指将下眼睑下拉与眼球分开;将眼药水瓶嘴对准眼睛,点在结膜穹窿内,眼药水不能滴在黑眼珠上,眼药水瓶嘴不可以接触到眼睛或睫

毛,以防止药瓶受污染,并且点完眼药后立即盖上瓶盖。

滴完后闭上眼睛,不可以眨眼,并用手指轻轻按压眼内角鼻泪管处,以减慢药液的排掉。在睁开眼睛之前,用纸巾或手帕将流到眼睛周围未被吸收的眼药水或泪水擦拭干净。

眼药水每次一滴足够

刘全娣说,很多人滴眼药水要滴很多滴,这是错误的,眼药水每次一滴足够,这是因为眼睑内只能容纳一滴的量,多滴就是不必要的浪费。有的人觉得滴了药水,眼睛闭合后药水就流出了,就要再滴,这也是没必要的,因为留存在眼睛内的药足以解决问题。

需要注意的是,为保持药物的无菌性和延长药物的有效期,眼药水一般都加入防腐剂保质。虽说微量防腐剂对眼睛损伤并不大,但若多次或长期使用含有防腐剂的眼药水,会损伤眼结膜,甚至会引发干眼症。

因此,眼药水能不用就不用,需遵照医嘱或一天不应超过4次。

同时用两种眼药水注意间隔时间

因为眼药水的成分不同,作用也不一

样,有的混在一起会产生不良反应,对眼睛造成伤害。所以滴两种眼药水间隔不少于五分钟或遵医嘱。

青光眼患者也是经常需要通过联合应用不同作用机制的滴眼液来控制眼压,一般医院的药品使用标签上也都有这样的提醒“使用两种以上眼药水,间隔5分钟”。

眼药水开封后注意有效期

很多人习惯眼药水用上几次后,眼病好了,就将眼药水随手放在某处,过段时间眼部又感到不适,找出眼药水随手就用。这样是不对的,任何药物都有有效期,眼药水标签上标注的保质期是指未开封状态下保质的时间。大部分眼药水一旦开了封,有效期就缩短为一个月。

另外,眼药水要密闭放在阴凉处保存,有条件者可以放在4摄氏度的冰箱中保存,并应该留意眼药水的保质期。

最后,刘全娣提醒,眼睛不舒服切勿乱用眼药水,如果眼睛出现疼痛、干涩、发痒、视力下降等不适症状,一定要及时就医,严格按照医嘱进行治疗,千万不能自己乱用眼药水。

甲状腺疾病更青睐女性?

——访大同大学附属医院核医学科、甲状腺疾病专科主任耿建

本报记者 王芳



甲状腺疾病是临床常见病和多发病,从胚胎期到老年人,都可能受到甲状腺疾病的侵扰。甲亢、甲减、甲状腺结节、甲状腺癌等甲状腺疾病的总体发病率呈快速上升的趋势。而其中,女性的发病率远高于男性。

大同大学附属医院核医学科、甲状腺疾病专科主任耿建介绍,甲状腺被称为身体的“发动机”,它能合成和分泌甲状腺素,控制人体新陈代谢的速度。甲状腺癌有着明显的“重女轻男”偏好,比例为5:1,这与女性体内的雌激素有着密切联系。另外,长期精神紧张导致内分泌紊乱也是导致女

性甲状腺疾病高发的一个重要原因。

女性的一生要经历一些重要时期,如青春期、妊娠期、围绝经期等,在这些特定时期,女性激素(雌激素、孕激素等)的变化都较大,因此更容易罹患甲状腺疾病。

对青春期的影响

耿建介绍,发生于青春期的甲状腺疾病(如甲亢、甲减等)不仅会影响生长发育,还会引起女性月经紊乱。

青春期甲亢可使女孩的初潮年龄大大提前,而青春期后的甲亢可导致月经稀发、经量减少甚至闭经等不良后果。

青春期甲减可导致青春期延迟出现并且会影响身高发育,青春期后的甲减常常导致月经频繁、经量增多及贫血。

青春期甲状腺肿大属于青春期比较常见的一种生理变化,主要是由于进入青春期后,机体对甲状腺素的需要量增加,引起体内碘的相对不足导致甲状腺代偿性增生。

对育龄期的影响

耿建说,甲状腺激素对孕妇及胎儿的健康至关重要。孕期的甲状腺激素水平直接关系到妊娠结局以及后代的生长发育,特别是智力发育。

甲状腺功能亢进(主要指“Graves病”)可导致新生儿流产、早产、低出生体重儿,增加孕妇妊高症、充血性心衰及甲亢危象的发生风险。

甲状腺功能减退可导致育龄期妇女不孕,增加流产、妊高症、早产以及产后出血的风险,导致胎儿宫内窘迫、早产、死产、生

长发育迟缓、智力低下等。

耿建建议,为了优生优育,育龄期女性应当高度重视甲状腺问题,尤其在备孕期和妊娠期间要定期检查甲状腺功能,确保母体的甲状腺功能正常。此外,育龄期妇女也是甲状腺癌的高发人群,发生率仅次于乳腺癌,高居女性肿瘤第二位。因此,建议育龄期妇女每年做一次甲状腺癌的筛查。

对围绝经期的影响

围绝经期是指女性绝经前后的一段时期,包括绝经前期、绝经期和绝经后期。耿建介绍,这个时期由于卵巢功能自然衰退,雌激素水平下降,易引起失眠多梦、潮热盗汗、烦躁不安、月经紊乱等症状,也就是医学上说的围绝经期综合征。围绝经期同时也是各种甲状腺疾病的高发时期。常见的一些症状如焦虑、抑郁、体重增加、月经失调、心动过速、怕热、出汗、疲乏、失眠、记忆力差和睡眠障碍等,很容易与女性围绝经期症状混淆。许多患者甚至包括一些基层医生不了解这些,常常把甲状腺疾病误认为是更年期症状而导致漏诊,并因此错过最佳治疗时机。

除了甲状腺功能异常的发病率无明显人群之分外,其他如甲状腺炎、甲状腺结节、继发性甲减等常见甲状腺疾病,女性发病率都高于男性。20岁~45岁女性雌激素水平处于一个高位,尤其是40岁左右女性为高发群体,因此女性朋友应当格外关注自身的甲状腺健康,平时学会自我减压,注意适碘饮食,定期检查甲功和甲状腺B超,发现问题及时处理,以减少甲状腺疾病带来的危害。

智齿都需要拔除吗?

智齿是指口腔中萌出的第三颗磨牙,因为一般是在青春期后萌出,此时人的生理、心理发育都趋于成熟,因此被俗称为“智齿”。听到身边很多人都在说拔“智齿”,不免疑惑所有的智齿都需要拔除吗?首先要澄清一个误区,并不是所有的智齿都需要拔除,如果智齿位置比较正,预计能正常萌出或已经正常萌出,不嵌塞食物,没有龋坏,周围软组织没有发炎和疼痛史,上下智齿有良好的咬合关系者,可不拔除。但是这几种智齿一定要拔:

第一种,位置不正的阻生智齿,时间一长就容易顶坏旁边的牙齿。第二种,只长了一边的“单身智齿”,不仅会影响咬合,还会咬到对面的牙龈肉,引起不适。第三种,萌出不全的智齿,由于智齿生长在口腔的最里面,是最容易藏污纳垢的,而且我们平时刷牙很难清理到,容易造成食物残渣和细菌堆积,时间长了细菌就会导致智齿发炎。第四种,龋坏的智齿。智齿发生龋坏后,由于位置较深,补牙难度较大,一般建议拔除。

如果智齿位置周正,没有发炎和龋坏,只需要做好日常口腔护理工作就可以了。如果发现智齿位置长得不好,长歪了,就更要注意口腔卫生问题,必要的时候去看医生、拍牙片、拔除智齿。智齿的拔除相对于普通牙齿是比较复杂的,拍牙片有助医生对牙齿的阻生方向、牙根情况及邻近重要的解剖结构进行了解,设计出更合理的手术方案。

广告信息

书荣齿科
国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构