

眼睛红，不只是眼疲劳

——访大同飞视眼科医院眼科医生刘寨花

本报记者 王芳



眼睛很“娇弱”，偶尔爱闹小情绪，比如眼睛红。很多人认为不碍事，自行滴眼药水或者好好休息就能好，但是有时候自行滴眼好几天缓解不过来。这究竟是什么原因呢？记者日前采访了大同飞视眼科医院眼科医生刘寨花。

刘寨花说，眼睛发红患者一般最先想到的是用眼过度或者疲劳所致。其实，有五种常见眼病也会导致眼睛发红。

干眼症

干眼症又称干燥性角膜炎或泪液功能不全综合征。该病多是由泪液分泌不足或蒸发过多、睑板腺管阻塞或分泌不足、结膜杯状细胞功能受损引起。

角膜表面有一层保护角膜的泪液膜，通常每眨一次眼睛，角膜表面就会形成一层完整的泪液膜，如果泪液膜缺失甚至没有，眼睛在受到风、强光等外界刺激时，就

会发红。一般来说，长期戴隐形眼镜、使用电脑或眨眼次数变少等均会出现该情况。通常可通过多眨眼、用电脑1小时就休息10~15分钟、做眼保健操及热敷法来预防干眼症。如已患有干眼症，建议根据医嘱使用人工泪液、适度冲洗眼睛、使用喷雾制剂、泪小点栓塞、干眼SPA等进行治疗。

青光眼

青光眼是指眼内压间断或持续升高的一种眼病。诱发因素包括不良生活习惯如吸烟、酗酒或先天房角发育异常，目前发病机制尚不明确。虽然并非所有青光眼患者都会眼红，通常急性闭角型青光眼突然眼压升高时会出现眼红情况。

治疗青光眼主要有两种方式，对于早期青光眼，根据医嘱使用药物治疗；对于病情较为严重者，可选择手术治疗或联合激光等其他手段从而有效控制眼压。

结膜下出血

结膜下出血，常见说法是“眼睛出血”。当眼结膜的毛细血管破裂，血液流入到结膜下，就会在眼睛上出现一片鲜红或暗红的区域。

造成这种情况的原因有眼外伤（如沙子进眼后用手揉搓）、眼球压力大（如猛打喷嚏、剧烈咳嗽等）以及压力过大、感染等

其他因素。

当出现眼睛出血，不要惊慌，首先关注视力，如果不影响视力大可不必急着去看医生，48小时内做冷敷，随后做热敷。如果没有缓解，就医弄清病因后遵循医嘱滴眼药水。

急性结膜炎

急性结膜炎，俗称“红眼病”，是由于细菌、病毒感染或过敏引起的结膜炎症，通常是由于用眼过度、手部不清洁而揉擦眼部等原因引发。

如果眼睛伴有大量脓性分泌物，要考虑是细菌或病毒性感染，及时去医院就诊。同时要防止交叉感染，避免去公共场合，把洗漱用具等个人物品与他人分隔开，以免加重病情或传染给其他人。

过敏性结膜炎一般不传染，以眼痒为主，可以适当用生理盐水清洗眼睛，或遵医嘱用药。

虹膜睫状体炎

虹膜睫状体炎是影响视力的一种眼病，多发于中青年人。该病一般分为原发和继发两种。原发性多由于虹膜损伤和眼内寄生虫刺激，继发性多是流感、口蹄疫等或邻近组织炎症蔓延的结果。

除了流泪、畏光、疼痛剧烈外，患者在患病初期也会出现与红眼病相似的眼结膜充血发红现象。但要注意的是，红眼病

有大量分泌物；虹膜睫状体炎患者的角膜缘呈环形充血，表现为围绕角膜一圈的红色环带。

治疗该病首先应积极寻找病因，针对病因进行治疗。同时，热敷可以减轻疼痛症状，局部用1%阿托品溶液扩瞳防止虹膜粘连可减轻眼痛，严重者需要进行静脉注射或者口服激素。

如果眼睛发红，首先不要自己盲目用药，如眼部不适或者症状明显或出现视力下降、眼痛等情况，请及时到院就诊，并按医嘱用药。

刘寨花强调，爱护眼睛除了平时健康用眼，还可以补充叶黄素。叶黄素是维持视细胞和视神经的正常视觉功能的重要元素，是一种性能优异的抗氧化剂，叶黄素存在于人体眼部所有组织中，包括虹膜组织、晶状体、视网膜、视神经和眼部脂肪，其中以视网膜黄斑区浓度最高。科学研究已经发现，视网膜中叶黄素浓度越高，视觉敏感度越强。而由于叶黄素人体无法自我合成，而正常饮食情况下，营养供应不够充分，所以建议每年服用一个阶段的叶黄素来保护眼健康。目前具有上市多年的爱目牌景致叶黄素咀嚼片在大同飞视眼镜各连锁店以及同仁、思迈乐药店均有销售。

甲亢患者饮食不可马虎

——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 王瑞芳

患上甲亢后，患者处于高代谢水平，身体所需营养物质也会相应改变，饮食护理极为重要。饮食不当，很容易造成病情加重、反复，或导致药物治疗效果不佳。

甲亢患者的饮食要注意什么？

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，甲亢患者由于甲状腺激素分泌过多，促进糖、脂肪、蛋白质三大营养物质过度消耗。机体产热与散热明显增多，基础代谢率异常增高，所以每天必须增加能量，才能纠正体内的能量消耗。基于以上原因，甲亢患者的饮食必须注意高热、高蛋白、高维生素及补充钙、磷、钾、锌、镁，以纠正代谢亢进引起的消耗，改善全身状态。

甲亢病人如何饮食调理？

甲亢病人宜进食清淡、含维生素高的蔬菜、水果及营养丰富的瘦肉、鸡肉、鸡蛋、淡水鱼等，同时应给予养阴生津之物，如银耳、香菇、燕窝等。此外，要饮食有节，避免暴饮暴食，注意饮食卫生，对甲亢患者来说也是十分重要的。



1.增加热量供应。每日应给足够的碳水化合物，以纠正过度消耗。每日能量供给12540~14630千焦（3000~3500千卡），被正常增加50%~75%，以满足过量的甲状腺分泌所引起的代谢增加。

2.保证蛋白质供给。每日每千克体重供应蛋白质1.5克，但应注意限制动物蛋白。

3.注意维生素供给。宜供给丰富的多种维生素，因高代谢消耗能量而消耗大量的酶，多种水溶性维生素缺乏，尤其是B族维生素。维生素D是保证肠道钙、磷吸收主要维生素，应保证供给，同时补充维生素A和维生素C。

4.适当钙、磷供给。为预防骨质疏松、病理性骨折，应适当增加钙、磷的供给，尤其对症状长期不能得到控制的患者和老年人。

5.增加餐次。为了纠正体内消耗，在每日三餐主食外，必要时两餐间增加点心，以改善机体的代谢紊乱。

一般来说，甲亢病人无特别饮食禁忌，因此，饮食疗法适用于所有甲亢患

者。但是耿建强调，因甲亢病人多为胃阴不足，脾阳虚弱，故对辛辣、燥热伤津的食物，如辣椒、姜等忌用，亦忌烟、酒。

甲亢患者为何不能长期服用高碘食物？

我们知道，碘是合成甲状腺激素的主要原料，在一定限度内，甲状腺激素的合成量随碘量的增加而增加。如果长期服用高碘食物或药物，如海带、海鱼、海蜇皮等，会使血中的甲状腺激素浓度骤增，则可引起甲亢的加重或复发，所以长期大量服用高碘食物或药物是不适宜的。

患有甲亢后不仅仅依靠药物和食物控制，同时拥有好的生活习惯也是必不可少的。规律的作息，良好的心态，戒烟戒酒等。相信每一位甲亢患者通过有效的治疗和健康的生活习惯最终都能够收到满意的治疗效果。

建议患有甲状腺疾病如甲亢、甲减、甲状腺结节等的患者，到相关的医疗机构检查尿碘，从而指导正确的饮食方法。

涂氟和窝沟封闭 哪个预防蛀牙效果好

很多宝妈想提前为孩子预防蛀牙，但经常分不清涂氟和窝沟封闭有什么区别，孩子几岁才能做，今天就带大家详细了解一下。

首先，涂氟和窝沟封闭都能够有效的预防蛀牙，但是适用的牙齿范围和孩子适用的年龄阶段是不一样的。一般3岁左右的孩子就可以开始涂氟了，医生在清洁牙面后，将氟化物涂抹在全口牙齿表面进行氟化处理，氟化物渗入牙齿表面，从而提高牙齿抗酸能力，增加牙齿的抗腐蚀能力，坚固牙齿，使得它们不易被酸性物质腐蚀溶解。

而窝沟封闭则适用于6岁左右的孩子，针对孩子后面的磨牙进行处理，用一种安全的材料将磨牙表面的沟壑填平，经光照后固化，让食物残渣无法停留在牙齿上，细菌也无法繁殖，预防蛀牙自然也就更简单了。

两种护牙材料都是无毒无害的，并且在操作过程中不会给孩子造成任何的不适。如果你问涂氟和窝沟封闭，哪个预防蛀牙效果好？其实两者都能有效预防龋齿，但是都不能代替刷牙。两者各有侧重，但并不矛盾：涂氟适用于全口牙齿，窝沟封闭主要针对后面的磨牙。对于经常吃糖、刷牙习惯又不太好的孩子，即使做了窝沟封闭，也需要定期涂氟，给牙齿双重保险。

如果你还没有带孩子进行过涂氟或者窝沟封闭，那么可以安排上了。但即使做了涂氟和窝沟封闭也要每天督促孩子刷牙，定时进行口腔检查。

书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构