

眼睛痒涩 千万别揉

——访大同飞视眼科医院医生刘红梅

本报记者 王芳



在生活中难免会出现沙尘入眼的情况，另外长时间面对电脑、手机等电子设备，眼睛也十分容易干涩、发痒。此时，人们总是不自主地想揉一下眼睛来缓解。然而揉眼除了会把病菌带进眼睛外，还容易让眼球受到伤害。

大同飞视眼科医院医生刘红梅说，眼睛干涩发痒的原因有很多，常见原因有以下几个方面：

眼部炎症 常见的有结膜炎等，特别是过敏性炎症，患者在眼睛发痒的同时，可伴随有眼睛干涩的症状，另外，眼部的慢性炎症也可以引起眼睛干涩。

干眼症 随着电子产品的长时间使用，很多人患上了干眼症，因为眼部的泪液分泌量减少或者泪液蒸发过快，干涩症状会更明显，有时会伴有明显的眼部异物感。

用眼过度 当用眼过度的时候会出现视疲劳，可加重眼部干燥，感觉到眼睛干涩、疲劳、不愿意睁眼睛，甚至出现眼睛痒的症状。

揉眼的危害

反复揉眼睛虽然可以暂时缓解瘙痒和干涩，但是给眼睛带来的危害是多方面的，主要有以下几个方面：

带入细菌，引起眼疾

在日常生活和工作中，人们的双手会经常接到含有大量细菌的物体，如果用沾染了细菌或病毒的手揉眼睛，那么眼睛就会带入细菌或病毒，引起眼部发炎。较常见的如结膜炎和角膜炎，虽然结膜和角膜位置不相同，但会互相影响，患有结膜炎也易引起角膜炎。结膜炎和角膜炎的症状较为类似，都会出现红肿、疼痛、眼泪、眼屎增多等。在患有眼部炎症时，揉眼会加重眼部的病情。因为手上的细菌可以再次进入眼中，加重眼睛的感染程度，同时大力的揉眼睛还会加重眼睛的充血。

改变角膜形态，诱发散光

诱发散光的原因大致可分为先天性因素和后天性因素，先天性因素包括角膜发生异态变化或先天角膜发育不平等，后天性因素常见的有麦粒肿、角膜溃疡等，其中还包括揉眼睛这一不良用眼习惯。这是因为人在揉眼睛的时候，会习惯性地闭上眼睛，而此时，眼球会不自主的向上移，揉眼的力量会集中在眼球的下

方，较有可能造成角膜下方的曲度发生变化，角膜曲度不均匀，造成了散光。

损伤角膜，诱发圆锥角膜

在揉眼睛的过程中，会使眼角膜温度上升，造成角膜上皮受损，如果修复功能有所延迟，就会影响到角膜上皮修复的稳定性。长此以往，在眼角膜基质层的基质金属蛋白酶开始活跃，胶原酶也会随之上升活性，这将有机会溶解角膜的胶原基质，导致其中的细胞凋亡，进而影响细胞修复的效率。从力学方面讲，在眼压的作用下厚度变薄的角膜便会逐渐前突，最终发展成锥形角膜病。

眼睛痒涩如何处理

刘红梅说，当眼睛出现干涩、瘙痒等不适时，可以闭上双眼，用手指肚在眼睑处轻轻按摩。需要注意的是，在按摩前一定要彻底清洁双手。除了这方法还可以多眨一眨眼睛，让泪液均匀分布在眼表，如果泪液较少，可以选用人工泪液辅助治疗，以缓解眼睛的不适症状。

如果眼睛进入异物，切记不能用力揉，这样有一定几率损伤眼组织。当眼睛进入体积较小的异物，可以轻轻将上眼睑拨开让眼睑与眼球之间留有一定的缝隙，这样异物可能会顺着眼泪流出来，一次不成功可以多试几次。如果这个操作仍不能

将异物取出，那么就应寻找他人或医务人员帮助，闭上双眼由他人将眼睑翻开，寻找异物，用棉签蘸生理盐水或清水，将异物粘出来。如果是炎症、过敏引起的眼痒症状，要在医生的指导下，使用一些消炎类眼药水。千万不可以擅自购买眼药水使用，以免误买到激素类眼药水，长时间使用可能会诱发激素性青光眼或白内障。

温馨提示

叶黄素类物质不仅对眼健康有益，其也是一种优良的抗氧化剂，可以清除过量的氧自由基，既能减轻视网膜的氧化应激损害、提高视觉敏感度，保护视网膜，也有益于防癌。大量科学研究证明，经常补充叶黄素，能够显著提高人眼视网膜色素上皮细胞吞噬酶的活性，显著增强其对视细胞代谢产物的清除作用，减少玻璃膜疣的产生，抑制脉络膜新生血管的形成，全面保护眼健康；由于叶黄素人体无法自我合成，而正常饮食情况下，营养供应并不充分，需要通过额外摄入来补充，所以建议干眼症患者每年服用一个阶段的叶黄素来保护眼健康。据了解，上市多年的“爱目牌景致叶黄素咀嚼片”在飞视眼镜各连锁店以及同仁、思迈乐药店均有销售。

种植牙比活动义齿好在哪？



与活动义齿、固定义齿相比，种植牙作为一种缺牙修复方法，以损伤小、舒适度高、稳固耐用的特点为更多人所接受，可以替代无法继续工作的天然牙。那么种植牙有哪些优势受到大家的追捧呢？又该如何养护呢？今天就来和大家聊一聊。

稳固且牢靠，不损伤邻牙

种植牙的组成部分，包括牙冠、基台以及种植体，种植体与牙槽骨会形成紧密的结合，非常稳固，就像真牙一样直接扎根在口腔里面。所以它无需依附任何的邻牙来进行固定位置，且不会对健康的牙齿带来任何损伤。

有效防止牙槽骨萎缩和牙槽骨吸收

牙齿缺失后牙槽骨就像水土流失，会出现不同程度的萎缩和吸收。而种植牙的人工牙根深植于牙槽骨中，能有效防止牙槽骨萎缩和牙槽骨吸收。

更美观更安全

种植牙没有传统镶牙方法中的钩或套，因而十分美观，对发音的影响也很小。因为固定性，种植牙比活动义齿更加安全，有些佩戴活动义齿的人可能会有戴不住的情况，在说话、吃东西时很容易脱落，造成安全隐患。

当然了，种植牙并不是“一劳永逸”，也需要我们日常的养护，才能用得更久。以下几点需注意：1.保持口腔卫生，三餐后要认真刷牙学会正确使用牙线及冲牙器。2.日常生活中，不要吃过硬的食物，以免对种植体造成损伤。3.每半年至一年定期去门诊进行复查与维护，让医生能够及时观察种植牙的使用情况，以及口腔整体的健康状况，以保持种植牙的稳定状态。

书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构

绿色医疗 失眠患者的新选择

今年世界睡眠日的主题是“优质睡眠，开心益智！”。大同市中医院心理科编著的绿色医疗新作《失眠的非药物治疗》出版恰逢其时。

失眠是以入睡困难、维持睡眠困难所致的睡眠质量或时间，达不到正常生理需求，影响日间社会功能的一种主观体验，是常见的睡眠障碍性疾病。现代社会，不少人被失眠所困扰，为了解决“睡不着、睡不醒、睡不好”的睡眠问题，不少人只能靠服用安眠药治疗睡眠障碍，导致形成了严重的药物依赖。“不觅仙方觅睡方”，如何不依赖药物提高自己的睡眠质量，成为许多失眠患者的孜孜以求。

据了解，大同市中医院心理科编著的《失眠的非药物治疗》全书以绿色医疗为宗旨，由大同市中医心理科（睡眠医学科）杨青春主编、张晓非副主编，历时两年与业界有识之士共同编著完成（安徽科学技术出版社出版）。绿色医疗是指在医治患者的同时，又不对患者的身心造成伤害的一种医疗手段。《失眠的非药物治疗》基于认知行为疗法是非药物治疗失眠最有效的手段，内容涵盖了对失眠的诊断测评、心理治疗、行为治疗和睡眠管理等非药物治疗的绿色治疗方法。著作内容全面、中西结合、操作性强、通俗易懂，是不吃药也可以治疗睡眠障碍的绿色医疗佳作。

（王瑞芳）



大同好粮
DATONG HAOLIANG

火山孕育魂魄 高寒铸就粮心