

呵护眼健康 远离干眼症

——访大同飞视眼科医院副院长、眼科专家刘寨花

本报记者 王芳

90后职员小刘因工作原因,需要长时间盯着电脑屏幕,下班回家后会玩电子游戏放松一下,有时还会熬夜刷手机看视频。近日,小刘发现自己出现了视物模糊,看屏幕时眼睛发胀、干涩等症状,便买了各种滴眼液,使用一段时间后效果不佳,眼睛干涩的症状仍然没有缓解,这才前往大同飞视眼科医院就诊。医生经过检查发现,小刘患有严重的干眼症。干眼症究竟是怎么回事呢?记者日前采访了大同飞视眼科医院副院长、眼科专家刘寨花。



什么是干眼症?

刘寨花说,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、瘙痒感、畏光、易流泪及眼红、发作性视物模糊、难以自控地频繁眨眼等,这些都是干眼症的典型症状。

在电子产品时代,世界范围内干眼症患病率已达20%~40%,我国发病率比欧美国家更高,而干眼症为慢性病,早期发病因隐匿性强而不被人们所重视。在世界范围内,睑板腺功能障碍被认为是干眼的主要原因,而干眼患者中有80%以上的人合并有或轻或重的睑板腺功能障碍。

临床上最常见的干眼症为泪液蒸发过强型干眼,其最重要的原因在于眼睛的睑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。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,并呈现高发状态。

多策并用重建高质量视觉

患者小李半年前开始出现佩戴隐形眼镜频发不适感,双眼发红、干涩、异物感,她以为自己得了结膜炎,检查后才得知原来是患上了干眼症,并且是她长期过度用眼导致的。

小李的睑板腺分泌物稠厚、量少、难以挤出,在飞视眼科医院干眼门诊医师的建议下,配合睑板腺按摩、热敷、中药熏蒸,日常使用眼药水等方法,进行了两次干眼理疗治疗,干眼症状明显减轻,睑板腺分泌物明显变稀薄、增多。

刘寨花介绍,这是小李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。重获高质量的视觉后,小李发现,原来治疗干眼并不难。

干眼理疗是什么?

刘寨花介绍,飞视眼科医院干眼理疗是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、溢泪等症状,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。干眼理疗为患者提供热敷、熏蒸、疏通等全方位理疗方案,一次治疗时间约为30分钟,在门诊即可完成,舒适度高,不影响外观,治疗结束后即可正常用眼,一般4~5次为一个疗程。该方法适应以下几类人群:干眼、视疲劳患者;易患麦粒肿或霰粒肿人群;长期面对电脑的办公室人群;白内障、屈光手术等眼表手术前有明显睑板腺功能障碍者等。

为使治疗效果更佳,干眼理疗室一改传统的诊疗模式,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,同时还配备了太空座舱椅,并融入了音乐疗法,运用音乐特有的生理、心理效应,消除患者心理障碍,促进治疗。

许多干眼症患者觉得只要时常滴眼药水就可缓解,症状却一直反反复复。刘寨花提醒,干眼症是一种慢性病,中重度干眼症严重影响患者的生活质量,甚至心理状态,出现可疑症状应早检查、早发现、早治疗。

温馨提示

治疗干眼症,除了注意健康用眼,进行有针对性的理疗之外,也应注重叶黄素营养的补充。叶黄素被称为“眼黄金”,科学研究发现,叶黄素是一种强效抗氧化剂,其对人的身体健康尤其是眼健康大有裨益,补充叶黄素可有效促进泪液分泌,减缓眼睛干涩症状。叶黄素干预对长期荧屏暴露者泪膜破裂时间、明视持久度等有明显改善作用。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,尤其是长期长时间使用手机的干眼症患者,每年服用一个阶段的“爱目牌景致叶黄素咀嚼片”在飞视眼镜各连锁店以及同仁药店、长诚药店均有销售。

牙齿矫正后更容易蛀牙?

很多人都听说过这样一句话:“牙齿矫正后更容易蛀牙”,这是真的吗?实际上,矫正的过程本身不会造成蛀牙,但是佩戴固定矫治器和正常人相比,蛀牙的比例确实要高一些。这是因为在佩戴固定矫治器之前,需要对牙齿表面进行酸蚀,使得矫治器的粘接更为牢固,而这些被酸蚀过的区域相对更容易蛀牙。

那么牙齿矫正期间,应该怎样清洁自己的牙齿呢?传统牙套因为固定在牙齿表面,普通牙刷不容易穿过钢丝清除食物残渣,所以需要准备一把专门的正畸牙刷以及牙间隙刷,对牙齿进行辅助清洁。牙齿矫正期间每次吃完食物,都必须简单地清洁,可用漱口液漱口,将牙刷无法清洁的部位杀菌,辅助清洁牙齿,不过漱口液不可以代替刷牙。

虽然矫正人群更易蛀牙,但只要清洁做到位,发生蛀牙的几率会大大减小。另外,牙齿矫正期间还需要遵从医嘱,维护好口腔健康,才能达到理想的矫正效果。

果汁当水喝 小心痛风找上门



14岁的小杨是一名初三学生,两个月前左脚拇指突然出现红肿、瘙痒、疼痛,经外敷活血化淤药膏后,症状不仅

没有缓解,反而持续加重。妈妈当即带他来到骨科就诊。经血常规、尿酸等化验后,提示为高尿酸血症,即痛风。

年纪这么小,也不喝啤酒、不吃海鲜,怎么会得痛风?为了找出“真凶”,医生对小杨的日常生活及饮食习惯进行了详细询问。

原来,小杨平常酷爱喝果汁,甚至把果汁当水喝,每天至少要喝上一瓶。考虑到果汁含有丰富的维生素,妈妈也就未加干涉,并且经常给他榨鲜果汁喝。

“问题就出在果汁上。”医生表示,果汁中含有大量果糖,饮用后会分解产生尿酸,且果糖会减少尿酸排出,这就导致人体内尿酸升高,因此果汁可

谓是痛风的“隐形杀手”。那该怎么办?由于怕耽误日常学习,妈妈和小杨都没有接受医生住院治疗的建议,在开了一些消肿止痛口服药后,便离开了医院。

4天后,他们再次来到医院,但这次小杨却是被轮椅推着来的。经检查,小杨被诊断为痛风性关节炎、软组织感染。入院后,由医生为小杨实施左足部清创术。历时25分钟,手术顺利完成,小杨安返病房,并于几日后康复出院,至今未再复发。

在此特别提醒广大儿童和青少年,千万不能把果汁、饮料当水喝,以免诱发痛风。

摘自《大河健康报》

书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构



大同好粮
DATONG HAOLIANG

火山孕育魂魄 高寒铸就粮心