

眼睛干涩、酸胀是“干眼症”吗？

——访大同飞视眼科医院医师毛传芳

本报记者 王芳

屏幕前正在看手机的你，是不是也会有这样的症状：每到天气干燥时觉得眼睛更加干涩，紧盯屏幕一整天后，感觉眼睛都睁不开了。当你感觉眼睛有异物感、干涩感、疲劳感还视物不清时，可能是“干眼症”找上门了。那么什么是“干眼症”呢？记者日前采访了大同飞视眼科医院医师毛传芳。

什么是“干眼症”？

毛传芳说，“干眼症”又叫角膜干燥症，是指由多种因素所导致的、以眼睛干涩为主要症状的泪液分泌障碍性眼病，常伴有双眼痒感、异物感、烧灼感，或畏光、视物模糊、视力波动等表现。常见之症状包括眼睛干涩、容易疲倦、眼痒、有异物感、痛灼热感、分泌物黏稠、怕风、畏光、对外界刺激很敏感；有时眼睛太干，基本泪液不足，反而刺激反射性泪液分泌，而造成常常流泪；较严重者眼睛会红肿、充血、角质化、角膜上皮破皮而有丝状物黏附，这种损伤日久则可造成角膜病变，并会影响视力。

“干眼症”的类型

毛传芳说，根据“干眼症”的发病原因常分为以下几种类型：

水样液缺乏型“干眼症”：泪腺疾病或功能不良引起的干眼，例如干燥综合

征、全身性因素引起的泪液分泌不足等所致干眼。

黏蛋白缺乏型“干眼症”：黏蛋白由眼表上皮细胞生成，当药物毒性、化学伤或热烧伤等损伤了眼表或角膜缘时，会造成黏蛋白的缺乏所致干眼。

脂质缺乏型“干眼症”：由脂质层质或量的异常引起，最常见于睑板腺功能障碍、蠕形螨感染、视屏终端综合征（长时间面对电脑、手机等屏幕，眼睛缺乏适时的眨眼）及眼睑缺损或异常引起的脂质分泌异常，导致泪液没有油脂的保护，以至于蒸发过强所致干眼。

泪液动力学（分布）异常所致“干眼症”：例如瞬目异常、泪液排出延缓、结膜松弛等。

混合型“干眼症”：是临床上最常见的干眼，为以上两种或两种以上病因导致的干眼。

“干眼症”的治疗

毛传芳说祛除病因，治疗原发病是“干眼症”治疗的关键。药物治疗主要有人工泪液：主要补充缺少的水样泪液。眼用凝胶、膏剂：富含脂质，就像在眼表上覆盖上一层油脂，使水样泪液不容易被蒸发，在眼表保留时间较长。抗炎：当干眼伴有炎症时，需选择局部抗炎或免疫抑制剂进行抗炎治疗。

非药物治疗：干眼SPA

干眼“SPA疗法”在规范干眼程度分型之后，以健康治疗为主要侧重点，科学疗法为主线进行个性化治疗设计，最终达到治愈的目的。干眼“SPA疗法”共有四步疗法。

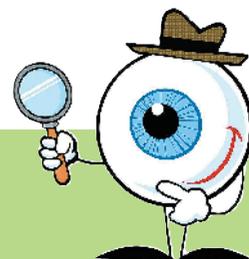
第一步是眼部理疗，是通过超声震动将药物雾化成微细分子，形成雾滴，药物分子直接、连续、全面地作用于角膜结膜。

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的疲劳。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。

飞视眼科医院自开设干眼治疗室以来，每月为百位左右患者提供诊疗服务，年龄跨度从中小学生到老年患者都有。本干眼“SPA疗法”为患者提供舒适的诊疗环境的同时，通过全面、规范、无创、精准的干眼检查、诊断，为“干眼症”患者提供具有针对性的个性化治疗以及高品质的医疗服务。



温馨提示

毛传芳提示，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。而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叶黄素保护眼健康。目前飞视眼镜甄选引进的叶黄素新品——“优诺视叶黄素”在各连锁店均有销售，该产品为软糖类食品，尤其适合儿童青少年服用。

老年骨质疏松症的预防和治疗

随着我国社会老龄化的进展，老年人的健康保健逐渐成为群众的关注重点。在常见的老年慢性基础病中，老年骨质疏松症成为威胁老年人身体健康的高危因素。在临床上，老年骨折患者中有很大一部分是由骨质疏松症引发的。

老年骨质疏松症常见于绝经期妇女及老年人，常见症状有腰背疼痛、活动受限、身高缩短或驼背、脆性骨折等，在医院可以通过做双能X线检查或检测血钙、25(OH)D等生化指标来判断骨质疏松的程度。在日常生活中，需要注意以下几点：

一、适度运动

进行适合个人年龄和体能的规律锻炼，对于提高老年人的肌肉力量和协调性、降低跌倒几率、维护和提高骨密度有着重要意义。推荐慢跑、瑜伽、太极拳等，适当进行负重或抗阻运动。但锻炼的方式、强度和频率要实现个体化，不能过分追求强度，反而造成肌肉或关节损伤。

二、合理膳食，多晒太阳

老年人应低盐低脂饮食，适量增加钙含量高的食物，并注意补充蛋白质，牛奶、

鸡蛋、瘦肉等都是不错的选择。建议50岁以上人群每日钙摄入量1000mg左右，食物摄入不足时，可以服用钙剂，同时也要注意戒烟戒酒，少喝碳酸饮料。充足的维生素D对骨质疏松的预防至关重要，阳光可以促进皮肤中的维生素D原转化为维生素D。

三、药物治疗

如患者的影像检查和生化指标均不达标，骨质疏松进程难以改善，甚至出现骨折的情况时，就需要使用药物来进行干预和治疗。除了常用的钙剂和活性维生素D外，临床常用骨吸收抑制剂双膦酸盐类，如阿仑膦酸钠、唑来膦酸等，肾功能正常的患者可以使用此类药物。除此之外，还可以使用甲状旁腺激素来促进骨形成，或使用降钙素类药物来治疗老年骨质疏松症中重度疼痛及缓解骨折后急性骨痛。

总之，老年骨质疏松症不仅重在预防，更需要在医生及药师的指导下综合防治，以提高患者生活质量，保障老年人身心健康。

山西大同大学附属医院 秦雪莹



养成定期洗牙的习惯

“我每天认真刷牙，也没感觉牙齿有什么问题，为什么还要让我去洗牙呢？”为了清新口气？清除食物残渣？都对，但这些都不是最主要的。其实，我们洗牙主要的目的是为了清除牙结石和牙菌斑。很多人对洗牙存在误解，认为洗牙会把牙缝变大，会让牙齿变敏感。如果大家了解了洗牙的基本原理，大概就不会这样想了。

洗牙是医生使用专用的医疗器械，即高频振动的工作头，将牙齿表面堆积的牙菌斑、牙结石以及色素清除干净的一种专业治疗手段，不会损伤牙齿。

多长时间洗一次牙？牙面上的牙石一旦被清除后，又会慢慢地再沉积，这种沉积的快慢与刷牙仔细与否、个人生活习惯都有关系。如果刷牙不周到，只把前面牙齿刷得很干净，而忽略后面的牙齿，那么这些地方很快又会出现牙石。因此，为了确保口腔的健康，最好每三个

月进行一次口腔检查，至少每半年洁牙一次。

感觉牙缝变大了？这是因为牙根以前就发生了萎缩，早已出现的牙缝被牙结石塞得满满的，平时不觉得，一旦洗牙后，没有了牙结石，牙缝就露了出来，并非是洗牙导致牙缝变大。如果洗牙的过程出现酸痛的感觉，可能是由于发炎情形严重、牙结石很多或者很久未洗牙等原因造成的，这些都是正常的。

绝大部分口腔问题，比如蛀牙、口臭、牙周炎等等，追根溯源，都是由牙石和牙菌斑引起的。洗牙是二者的克星，如果能做到定期洗牙，那么牙龈炎、牙周炎这些问题，就不会出现在你身上。

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