

眼睛痒,并非都是慢性结膜炎

慢性结膜炎是眼科常见病,可由急性结膜炎治疗不当演变而来,也可直接表现为慢性炎症过程(被某些毒力不强的细菌感染后),主要表现为眼痒、灼热、异物感、干涩、眼睑沉重、视疲劳等。生活中,不少人每当出现眼痒、眼红等不适时,总想到是慢性结膜炎。实际上,眼红、眼痒症状并非慢性结膜炎所独有,如果不加区分地全都按慢性结膜炎来治疗,肯定会出错。

干眼症与慢性结膜炎

相似症状:长时间眼分泌物增多、结膜充血。

慢性结膜炎的主要体征为眼分泌物增多和结膜充血。晨起时,眼角有分泌物。白天,眼角可见白色泡沫状分泌物。结膜充血主要为睑结膜充血,炎症持续日久者,结膜可变厚,但无瘢痕及血管翳。

最常见也最容易被误诊为

慢性结膜炎的疾病是干眼症。与慢性结膜炎一样,干眼症也有眼分泌物增多和结膜充血的表现。两者的鉴别需要由临床医生结合患者的病史及专科检查结果(如泪膜破裂时间测定、泪液分泌功能测试等)来判断,不具备相应眼科专业知识的老百姓很难将两者区分开。在此提醒广大患者,如果有长时间眼分泌物增多和结膜充血症状,不要想当然地认为就是患了慢性结膜炎,并自行用药,一定尽早去正规医院就诊。

沙眼与慢性结膜炎

相似症状:异物感、干燥和烧灼感。

沙眼是由沙眼衣原体感染所致的一种慢性传染性结膜角膜炎。慢性期沙眼与慢性结膜炎在表现上有相似性,都表现为异物感、干燥和烧灼感。两者最主要的区别在于慢性沙眼常有角膜血管翳,反复多次感染

沙眼衣原体,会加重原有的沙眼血管翳及瘢痕形成。

过敏性结膜炎与慢性结膜炎

相似症状:眼痒、红、肿。

眼睛奇痒难忍是大多数过敏性结膜炎患者的共同感受,而慢性结膜炎也常有眼睛痒、红、肿的症状,两者非常容易混淆。过敏性结膜炎是结膜对外界过敏原的一种超敏免疫反应。常见的过敏原包括花粉、尘螨、毛发等。治疗过敏性结膜炎首选抗过敏眼药,与慢性结膜炎的治疗方法完全不同。临床上,因眼痒去医院就诊,结果被误诊为慢性结膜炎的过敏性结膜炎患者很多。尤其是常年过敏性结膜炎患者,因长期得不到正确治疗,不适症状一直持续存在。

决定慢性结膜炎疗效的3个因素

1.消炎眼液要选对。

不同的抗生素眼液有不同的抗菌谱,只有针对病因用药,才能达到最理想的治疗效果。有些患者未经医生指导,盲目选用抗生素眼液,不仅不能达到抗菌消炎的治疗效果,反而容易导致细菌耐药,加重病情。

2.用药方法要正确。

要彻底根治慢性结膜炎,必须坚持规律用药,并用足药量和疗程,即必须遵循“适量、规律、全程”的用药原则。切忌间断用药、擅自停药。

3.刺激因素要消除。

慢性结膜炎之所以难以根治,除用药不规范外,还与某些刺激因素未得到及时消除有关。患者在治疗过程中,应尽量避免接触各种不良刺激物,如粉尘、化学烟雾等。此外,还应注意改变不良生活习惯,保证充足睡眠。

刘凯/文

喝苏打水能预防痛风吗

在体检中,越来越多的人出现尿酸升高。尿酸盐结晶在关节中堆积,就会出现痛风的情况。经常熬夜、过度的精神压力、饮酒等都会造成人体代谢失常,高血压、高血脂、肥胖人群更容易得痛风。

喝苏打水能预防痛风吗?我们说的苏打水是由小苏打片泡制而成,并不是市场上售卖的苏打饮料。苏打饮料中有很多添加剂,非但不能缓解痛风症状,还会降低尿酸的排泄水平。

苏打水是碱性的,能够中和尿酸,促进尿酸的溶解和排泄,对痛风有一定作用。但苏打水中的碳酸氢钠含量不高,作用也就十分有限了。而且经常饮用苏打水会影响胃液浓度,导致消化不良、腹泻或便秘等。心脏、肾脏功能不全以及高血压患者都不建议喝苏打水,过重的钠负荷会影响病情,务必在专业医生的指导下使用。

河南省中医院健康管理中心 郑宝琴

老年人在吃饭时经常出现噎食,可能是食管出现病变,建议尽早去医院做一下食管内镜检查,排查一下是否有食管炎或胃食管反流病。

老年人容易出现噎食现象,主要有几方面原因:咀嚼功能不良、吞咽动作失调、胃酸分泌过多、咽喉部黏膜萎缩、脑血管病因素,以及全身性疾病和各器官系统疾病,如胃癌、食管癌、慢性心衰等,都可引起噎食。

老人总噎食查查食管



老年人一旦发生噎食,如有三个临床表现需紧急处理:突然不能说话,并出现室息的痛苦表情;用手抓住颈部或胸前,并用手指向口腔;呼吸道被阻塞,憋气、面部涨红、烈

咳、咳嗽间歇有哮鸣音。

老年人预防噎食,在日常生活中要注意,饮食宜黏稠,以软食、半流质为宜,如面条、蛋羹、粥类等。进食时要少说话,更不能大声说笑或看电视。头部角度往下时,气管开口较小,所以进食时尽量低头。日常多练习张口闭口、伸缩舌头、微笑,可以训练口腔及面部肌肉。

火箭军特色医学中心胃食管反流病科主任 吴继敏

眼睛热敷应避开眼球

长时间盯着手机、电脑,人们会感到眼干、眼涩、眼疲劳。而对付这些眼部不适症状,热敷不失为一个简便有效的方法。热敷可以加速眼周围血液循环,缓解眼部不适,同时还能从整体上调节眼部健康。

眼睛的热敷也有讲究。目前,人们采取的热敷眼睛的方法可谓五花八门,有用热毛巾

敷的,有用热气蒸的,市面上还出现了各类蒸汽热敷眼罩。虽然这些方法都可以热敷眼睛,但也有一定缺陷。

热敷眼睛的最佳方式是用煮熟的鸡蛋在眼周滚动,让热度慢慢渗透进眼周血管和组织。

需要注意的是,当眼球受热,温度过高或时间过久,都可能导致晶状体浑浊,从而增

加白内障的发病概率,所以热敷时应避开眼球。

不过使用热敷眼罩的人无需担忧,市面上售卖的蒸汽热敷眼罩的温度普遍较低,且不紧贴眼球,通常不会影响晶状体健康,但用热毛巾热敷的人群要提高警惕,避免毛巾与眼球部位直接接触。

广州中医药大学第一附属医院眼科副主任医师 钟瑞英

吃点甜食再锻炼

周先生有晨练的习惯,每天早上一起床,打上半个小时的太极拳,活动一下筋骨。最近这段时间,他在打太极拳之余,又加了点慢跑锻炼,结果锻炼时周先生出现头晕眼花,体力不支,感到腿软,站立不稳。

周先生这种情况可能是由于空腹锻炼造成的。有些老年人喜欢先晨练,然后再吃早饭,其实这是不科学的。经过一夜的睡眠之后,不进食就进行锻炼,腹中已空,热量不足,再加上体力的消耗,很容易导致大脑供血不足或缺氧,引起体位性低血压,哪怕只是短暂时间也会让人产生不舒服的感觉。

人们在经过一夜的睡眠后,体内原有水分和热量会被消耗很多,必须及时进食,补充能量。人在空腹晨练时,身体消耗的能量主要由体内储存的脂肪分解得来,其中分解产生的大量游离脂肪酸是心肌活动的主要能量来源。早晨是肝脏中含糖元最低的时期,此时,人运动时血液中游离脂肪酸的浓度会显著增加,如果蓄积过多,会增加心肌负担,变成一种“心肌毒物”,从而引起各种心律失常。

老年人在晨练之前,最好补充一些带水分、易消化和热量高的食物,以松软、可口、温热的食物为宜,如热豆浆、藕粉、粥、鸡蛋饼、燕麦片等,也可以吃几块饼干等少量甜食,由甜食为人体活动提供能量,降低脂肪的分解,从而减轻心脏的负荷。需注意的是,牛奶喝后容易胀肚子,运动起来很不舒服,最好别喝。

刘涓/文



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台