

如何预防干眼症

随着病情进展,干眼症会损害患者角结膜,引起角结膜疾病,严重危害视力。想要预防干眼症,首先要知道干眼症的病因。主要病因如下:

水液层泪腺泪液分泌不足。先天性无泪腺、老年性泪腺机能衰退或自身免疫性疾患,以及长时间使用某种眼药水或药品,都可能引起泪腺发炎;外伤、病毒感染等情况也会阻碍泪液排出;经常佩戴隐形眼镜者也要多注意眼睛问题。

油脂层分泌不足。睑板腺位于眼皮睑板内,负责分泌油脂,润滑眼睛。若眼睑疾病导致睑板腺功能障碍,造成油脂分泌不足,就容易患

上干眼症。

缺乏黏蛋白层的分泌。体内缺少维生素 A 或慢性结膜炎患者也要警惕干眼症的发生。

泪液排出系统存在问题。总是无法顺利地闭合眼睑、平常眨眼次数很少,长时间处于寒冷或潮湿或是强风燥热的环境中,也有可能引起干眼症。

通过积极调整生活方式,是可以降低干眼症发生的。具体要注意以下几点:

日常生活中注重眼部健康,长时间用眼感到眼睛不舒服就应该停下来休息。使用的各项电子产品,如电脑、游戏机等设备应选择合适的安放位置,注意合适的距离和角度,电

子屏幕的亮度保持适中;保持正确坐姿,尤其不能侧躺着玩手机;使用电子设备的时间不能太长。还应当保持房间的湿度,尽量减少接触烟尘环境。

多吃鲜嫩的果品和蔬菜,如胡萝卜、青菜、西红柿,加强维生素的摄入,多饮水。

多眨眼可有效预防干眼症。患者应该形成定期眨眼的良好习惯,每分钟维持 15~20 次,这样能够让泪水均匀地涂抹在角膜和结膜面上,使眼睛保持湿润而不干涩。还可以使用一些不含有害物质的人工泪液来保护眼睛。

规律作息,避免熬夜,适当运动,并注意缓解压力。同时,合



理选用眼霜、眼影、睫毛膏等眼部化妆品,以减少对眼睛的刺激。近视的人不要一味地戴框架眼镜或隐形眼镜,尤其佩戴隐形眼镜的时间每天不要超过八小时。

如果已经患有干眼症,务必进行规范诊治,千万不能随便使用眼药水,不正确的眼药水可能加剧干眼症,甚至导致病情恶化。

商丘市第一人民医院眼科 李媛

手抖不等于帕金森病

手抖,医学术语称为震颤,虽然震颤是帕金森病的主要临床表现,但震颤并非就是帕金森病。震颤有很多原因:

遗传。手抖有 5%~10% 家族遗传的可能,有的还伴有头部不自主抖动。

病理性。如甲状腺功能亢进、肝功能或肾功能衰竭等,当然,最主要的还是帕金森病,但帕金森病的震颤是单侧、不对称、规律的,静止时手

部出现搓丸样的震颤,还会伴随肌张力增高和姿势、步态、面部表情异常等症状。小脑、脑干以及周围神经疾病也可出现震颤。

药源性。 β 受体激动剂、茶碱、抗抑郁药物、锂、甲状腺素、激素和胺碘酮、丙戊酸钠、氟哌啶醇、氟哌噻醇、喹硫平、利培酮、奥氮平、甲氧氯普胺、氟桂利嗪等也会引起震颤。

其他。长期饮酒或者突然

戒酒,精神紧张、睡眠不佳、疲劳、饥饿、生气、天气过冷或过热以及长期饮用茶、咖啡等会引起震颤。

临床还有一种与工作性质相关的震颤,这种震颤平时随意运动时不出现,但在工作开始、工作完成后出现,工作过程中消失,比如手术医生、钳工、精密仪器修理工、画家等,精神紧张或压力大时可加重。

河南省胸科医院 司亚克

天热注意护心

在天气炎热的时候,不光我们的身体需要消暑,对于心脏来说同样需要消暑,尤其是老年人更应当注意。

随着气温的不断升高,血管会出现扩张,皮下血流量比平时多 3~5 倍,这样一来,回到心脏的血流量减少,影响人体正常的心脏供血。若患者本身就有心脏疾病,受到天热的影响,会加剧病情,可能出现胸闷、气短等症状。另外,人体在高温的状态下,即使是不工作也会出现流汗、心跳明显的现象,严重增加心脏的工作量。

气温升高,很多人容易出汗,而汗液主要是水分的蒸发,水分蒸发后,血液黏度上升,上升到一定程度时,患者

可能会出现凝血,导致缺血或者是心脑血管堵塞的情况,严重时还可能引起心肌梗死。

此外,气温升高还会影响人们的情绪,对于很多人来说,天热时更容易感到烦躁和恐慌,如果长期如此,可能会导致抑郁和焦虑,增加猝死的可能性,使患者出现各种心血管疾病。另外,随着气温升高,昼长夜短,很多人睡眠质量下降,严重时会影响心血管健康,引发各种心血管疾病。

做到以下几点,给心脏“降降温”:

适当降温。尽量选择早晚出门,避免在气温最高时出门,如果一定要出门,可以穿好防晒衣服,打遮阳伞,最好

带瓶矿泉水及时补充水分。

保证充足的睡眠。气温升高,很多人疲惫感更强,所以应当保持更多的睡眠和休息,让心脏也能够及时得到休息。中午可以适当午睡补充睡眠,尤其是对心脑血管疾病患者来说,适当午睡可以调节心率,但是注意午睡时间不要过长。

按时服药。对于心脏疾病患者来说,气温高时发病率也相对较高,所以一定要按时服药,尤其是对有高血压、冠心病等基础疾病的患者,更应注意。另外,感觉到四肢无力、头晕目眩或胸闷气短时,一定要赶紧到医院进行治疗。

胡平/文

白血病患者日常注意啥

白血病患者要做好个人的护理和保健工作,需要注意以下几点。

保持良好情绪。任何恶性疾病患者都要保持好的心情,好心情对人体内分泌功能产生很大的作用,如果内分泌功能紊乱,人体的免疫力就会降低,从而导致病情恶化。反之,患者心情好,会提高机体的自我恢复能力。

调整好休息时间。白血病发作后,人体的耐受性会下降,此时要通过长期休息来逐渐调整身体正常功能,晚上要早点睡觉,白天适当休息。

预防感染。白血病患者最主要的死因是身体免疫力出现显著降低。因此平时要尽量做好防护,避免与传染源接触,出门戴好口罩,尽量不要到人多的场所,减少感染风险。

注意个人卫生。患者还要注重身体清洁,不良个人卫生会引发全身多处病变。

注意饮食。白血病患者要注意饮食合理,避免出现不良反应。比如比较坚硬的食物,若割伤食道或胃肠道引起出血症状,就比较难处理和控制在。另外,还要注意加强营养,多吃优质蛋白,增强自身免疫力。

注意出血的护理。出血是导致白血病患者死亡最主要的因素之一,临床上主要表现为各种黏膜出血。平时尽量不要对黏膜和周围组织造成任何刺激,以免造成危害。

白血病患者平时要根据医嘱及时服药,不要自行增加或减少用药,还需要进行科学合理的护理,不然很容易快速发展,最终造成死亡。

世杰/文



图说
我们的
价值观

我友善以福人

人福我福

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

中宣部宣教局 人民日报 漫画周刊
中国网络电视台