

干眼症的预防和治疗

□张国新

干眼症是一种常见的眼部疾病,可能会导致眼睛不适、疼痛和视力问题。本文将探讨干眼症的症状、治疗方法,以及如何预防这一常见眼部问题。

1. 干眼症的症状

眼干燥和灼热感:最常见的干眼症症状之一是眼睛的干燥感和灼热感。在干燥的环境中,这种不适通常会加重,如风大的场所、空调环境或长时间使用电子设备等。

刺痛和痒感:干眼症可能导致眼睛表面变得更敏感,从而引起刺痛和痒感,这会导致患者不适和不安。

异物感:一些人可能感到眼睛内有异物感,尽管没有外部物体的刺激。这是因为干燥的眼睛表面会变得粗糙,眨眼时就会产生这种感觉。

视力问题:干眼症可能导致视力模糊或泪液分泌异常,使眼睛在清晰度和舒适度方面受到影响。

过多的泪液分泌:有些人可能在眼睛感到干燥时出现过多的泪液分泌,这是一种干眼症常见的“反射性泪液分泌”现象。

光敏感:一些人可能在明亮的光线下感到更加不适,这与眼表面的干燥有关。

2. 干眼症的治疗方法

人工泪液:人工泪液是治疗干眼症的常见方法。这类滴眼液可以帮助润滑眼睛表面,减轻干燥感和不适感。选择合适的人工泪液前可以咨询医生,因为不同类型的滴眼液适用于不同类型的干眼症。

温热敷和按摩:应用温热敷和按摩,可以帮助泪液分泌和分布,从而减轻干眼症症状。这可以通过温水浸湿的干净毛巾或特殊的眼罩来实现。

眼药物:医生可能会开具抗炎药或抗过敏药,以减轻干眼症

引起的眼部炎症或过敏反应。这些药物通常是处方药,使用时需要遵循医生的建议和监督。泪液保留和增加排水:一些患者可能需要手术干预,如泪液排泄管的插入或修复,以改善泪液的排泄和分布。

生活方式和环境调整:调整生活方式和环境因素也可以帮助减轻干眼症症状。这包括避免长时间使用电子设备、避免长时间待在干燥的环境中、保持足够的水分摄入和戒烟等。

3. 预防干眼症的措施

3.1 眼睛休息

现代生活中,我们越来越依赖电子设备,如智能手机、电脑和平板电脑。这些设备为我们的工作和娱乐提供了极大的便利,但也带来了一个潜在的问题——干眼症。长时间使用电子设备或进行注意力高度集中的视觉任务,可能会导致眼睛疲劳和干燥,从而增加干眼症的发生风险。为了减轻这种情况下的眼睛不适,定期休息眼睛变得至关重要。建议每隔20—30分钟远离电子屏幕或书本,闭上眼睛,让眼睛得到休息。这个简单的练习可以减轻眼睛疲劳,帮助保持泪液分布均匀,减轻干燥感。此外,可以进行简单的眼球运动,如上、下、左、右滚动眼球或眺望远处的绿色景观,以帮助缓解眼部紧张。

3.2 保持适度湿润

干燥的环境也是干眼症的常见诱因之一。在干燥的环境中,空气中的湿度较低,这会导致眼睛表面迅速失去水分,引发干燥感和不适。为了缓解这一问题,使用空气加湿器是一种有效的方法。空气加湿器可以增加室内的湿度,帮助维持适度的湿润环境,从而减轻眼睛的干燥感。尤其是在冬季或干燥的季节,使用加湿器可以创造一个更加舒适的环境,

有助于维持眼部健康。

3.3 戒烟

吸烟不仅对身体健康有害,还可能引发干眼症。研究表明,烟草中的化学物质可能影响泪液的分泌和质量。因此,戒烟是改善眼部健康的重要一步。戒烟可以减少干眼症的发生风险,并有助于改善干眼症症状。戒烟后,泪液质量和分泌情况往往会得到改善,从而减轻眼睛的干燥感和不适。

3.4 饮食调整

饮食对维持眼部健康也起着重要作用。增加富含维生素A、维生素D和Omega-3脂肪酸的食物摄入,有助于维持眼部健康和泪液质量。维生素A对于维持眼睛的视觉功能至关重要,而维生素D和Omega-3脂肪酸则可以减轻眼部炎症和提高泪液质量。食物如鱼类(比如三文鱼、鳕鱼)、坚果(比如核桃、杏仁)、绿叶蔬菜(比如菠菜、羽衣甘蓝)和胡萝卜都富含这些重要的营养物质。将它们纳入日常饮食中,有助于维护眼部健康,并减少干眼症的发生风险。

3.5 避免刺激性滴眼液

使用刺激性滴眼液,可能会暂时缓解眼睛的不适,但它们通常不是治疗干眼症的最佳选择。滴用刺激性滴眼液可能会引起眼部更严重的干燥,因为它们可能含有某些化学物质或防腐剂,会刺激眼睛的黏膜。如果需要经常使用滴眼液来缓解眼睛不适,建议先咨询眼科医生。医生可以推荐合适的药物,以改善干眼症症状。

综上所述,干眼症是一种常见的眼部问题,但可以通过正确的管理和预防措施来控制。如果经常感到眼睛干燥、眼刺痛或视力下降,需要及时就医,以获得专业的建议和治疗方案。同时,调整一些生活方式和环境,可以帮助降低患干眼症的风险,维持眼部健康。最终,润泽眼睛的方法是多方面的,需综合考虑个体差异和医生的建议来制定最佳的管理和预防方案。

(作者单位:河北省唐山市开平医院眼科)

骨科患者必须知道的放射知识

□高岩

本文旨在向骨科患者普及放射知识,包括X光片(数字X线成像)、CT(Computed Tomography,电子计算机断层扫描)、MRI(Magnetic Resonance Imaging,磁共振成像)等检查的原理、目的、注意事项以及如何正确解读放射影像。我们希望患者通过这些知识,更好地理解自己的病情,与医生进行有效的沟通,并更好地配合治疗。

1. 放射检查原理与目的

X光片检查:X光片是一种电磁波,能够穿透人体部分组织,如肌肉、脂肪等,但不能穿透骨头等较硬的组织。因此,X光可以用来检查骨折、关节脱位等骨骼疾病。

CT检查:CT是通过多次X光照射旋转扫描人体,并将信号转换成图像的一种检查技术。它可以提供身体不同部位更细致的二维图像,有助于诊断骨折、肿瘤、炎症等骨骼疾病。

MRI检查:MRI即磁共振成像,即利用强大的磁场和射频脉冲使体内的氢原子核发生共振,再通过计算机处理得到图像。MRI对软组织的显示效果较好,

可以用来检查关节炎、神经病变等骨骼周围的软组织疾病。

2. 放射检查注意事项

按照医生的指示做好准备:在进行放射检查前,患者应当严谨地遵循医生的指示,做好充分的准备。例如,医生可能会要求患者去除身上的金属饰品,以避免干扰影像的生成。此外,携带的金属物品也需放在指定的地方,以免对检查造成影响。

配合医生的要求:在进行放射检查时,患者应当全力配合医生的要求。这包括在检查过程中保持静止不动,以确保生成的图像是准确的。患者应尽量放松,保持良好的心态,并相信医生的专业能力。

注意保护:放射线对人体具有一定的辐射作用,因此在进行放射检查时,患者应当尽量避免不必要的照射。这可以通过缩短检查时间、短时间内避免多次重复检查等方式实现。

3. 正确解读放射影像

了解正常与异常表现:患者

应了解放射影像中正常与异常的表现,以便更好地了解自己的病情。例如,骨折时X光片上会出现清晰的骨折线,而关节脱位时则可能出现关节间隙的变化。

与医生充分沟通:患者应与医生充分沟通,了解放射影像的意义和诊断结果,以便更好地配合治疗。同时,患者也可以根据医生的建议进行进一步的检查或治疗。

注意细节:在解读放射影像时,患者应注意细节,如图像的质量、照射剂量等。如果发现异常情况或有疑问,应及时与医生进行沟通。

4. 结语

放射检查是骨科诊断和治疗的重要手段之一。了解放射检查的原理、目的、注意事项以及如何正确解读放射影像对于骨科患者来说是非常必要的。通过本文的介绍,我们希望患者能够更好地理解自己的病情,与医生进行有效的沟通,并更好地配合治疗。同时,我们也提醒患者要注意保护自己,避免不必要的照射,确保身体健康。

(作者单位:河北省唐山市第二医院)

冬季如何有效预防呼吸系统疾病

□吕茜茜

冬季天气逐渐变冷,各类常见疾病极易在这个时候出现,给人们的身心健康造成困扰。根据有关数据显示,呼吸道疾病在冬季发病率最高。在中老年群体中,急性呼吸道感染、慢性阻塞性肺疾病、哮喘等疾病的严重程度也会加剧。如果不注意防范,不仅会影响该群体的正常生活,而且有些情况下甚至会对其生命造成威胁。

1. 呼吸系统疾病常见临床症状

1.1 咳嗽

咳嗽是呼吸系统疾病常见的症状之一。咳嗽本是健康人群正常的生理表征,通过咳嗽可以有效清除人体呼吸道中存在的异物,或者清除气道内的分泌物,是人体的一种自我保护行为。但是,患有呼吸系统疾病的人群通常会表现为咳嗽加剧、咳嗽频率过高,对正常生活、说话造成严重影响,此时的咳嗽则为病理状态。

1.2 咳痰

身体机能各方面表现正常的人群几乎不会出现咳痰的情况。呼吸道中会分泌少量黏液,黏液的主要作用是确保黏膜的湿润,以维持呼吸功能的正常进行。在治疗呼吸道疾病时,痰液的性状、颜色是诊断疾病的重要参照。

1.3 胸痛和气短

患者出现胸痛主要是由胸部疾病引发的,由外伤、炎症、肿瘤等导致的胸部疾病都会引发呼吸道症状。如胸膜炎、肺部炎症、肿瘤、肺梗死是呼吸系统疾病引起胸痛常见的原因。呼吸困难是人们常说的气短,出现呼吸困难的患者在呼吸时会明显感受到吸入的气体量不足。

2. 冬季有效预防呼吸系统疾病的具体措施

2.1 适当锻炼

生命在于运动。人们可以根据自身的年龄、体能素质和生活规律选择合适的锻炼项目,并在锻炼时做出灵活调整,合理控制运动强度,以呼吸顺畅、不感到劳累为目的。值得注意的是,老年人和体弱者的锻炼还要考虑当前天气的变化,当出现降温、大风等恶劣天气时应选择在室内活动。

2.2 防寒保暖

寒冷天气最容易引发呼吸系统疾病,做好防寒保暖,出入佩戴口罩,避免与冷空气直接接触是最有效的预防措施。体弱、患有呼吸系统疾病的人群以及老年人要做好隔绝冷空气的措施,重视头部、胸背和足部的保暖。

2.3 调整饮食

辛辣刺激、燥热、熏烤、油腻的食物会对人体呼吸道产生强烈刺激。患有呼吸道疾病的人群要以清淡饮食为主。慢性阻塞性肺疾病患者可以选择高蛋白、高纤维、适量脂肪的食物,注意多饮水。在食物量控制方面,做到少食多餐。

2.4 补水休息

患有呼吸系统疾病的人群要保证生活和作息的规律性,避免出现过度劳累的情况。在日常生活和饮食中,要注重及时补充水分,确保呼吸道的湿润顺畅,这是预防呼吸系统疾病的关键所在。

2.5 及时就诊

冬季是呼吸道疾病流行的季节,要尽量避免去人群密集的地方。当出现恶寒、咳嗽等症状时,及时到医院就诊,避免病情扩大。

3. 结语

总而言之,呼吸系统疾病的预防要从日常生活中的小事做起,注重对细节性问题的防范。患者要根据自身条件,把握气候变化对呼吸功能产生的影响,采用科学合理的预防措施最大限度地保证呼吸系统的正常运行。

(作者单位:河北省唐山市开平医院)