

眼睛干涩的常见原因及缓解措施

□ 胡卫萍

随着现代生活方式的改变,眼睛干涩已成为许多人面临的普遍问题。这种现象不仅影响了视觉舒适度,还可能对日常生活和工作造成很大困扰。本文将为大家介绍眼睛干涩的常见原因,并提供有效的缓解措施,帮助读者更好地保护眼睛健康。

一、眼睛干涩的常见原因

1. 环境因素:①空气干燥:无论是冬季的暖气还是夏季的空调,都会导致空气湿度降低,从而使眼睛表面的水分迅速蒸发。长时间处于这样的环境中,眼睛容易感到不适和干涩。②污染物质:空气中的灰尘、烟雾及其他污染物质会刺激眼睛,导致眼睛产生不适感。特别是在城市中,汽车尾气和工业排放等污染物更是让许多人倍感困扰。③电子设备的使用:随着智能手机、电脑和电视的普及,许多人长时间盯着屏幕,容易导致眼睛疲劳和干涩。蓝光和屏幕的光线也会使眼睛表面的泪膜快速蒸发,增加了干涩感。

2. 生活习惯:①缺乏休息:许多人在工作或学习时,常常忽视眼睛的休息。长时间不眨眼会导致眼睛表面的泪液蒸发,从而引发干涩。遵循“20-20-20”规则,即每20分钟看20

英尺(约6米)外的物体20秒,可以有效缓解眼睛疲劳。②不良饮食:不均衡的饮食会导致身体缺乏必要的营养物质,进而影响眼睛的健康。例如,缺乏维生素A和Omega-3脂肪酸等营养素会导致泪腺功能下降,增加眼睛干涩的风险。③过度用眼:无论是长时间阅读、写作,还是玩游戏,都容易导致眼睛疲劳。尤其是在光线不足的环境中用眼,眼睛更容易感到干涩和不适。

3. 健康因素:①年龄因素:随着年龄的增长,身体的各项功能逐渐减退,泪腺的分泌能力也随之下降,导致眼睛干涩的情况更为普遍。尤其是中老年人,更容易受到这种影响。②激素变化:女性在妊娠、更年期等特殊生理时期,体内激素水平的变化可能导致眼睛干涩。这种情况通常是暂时的,但也需要引起重视。③某些疾病:一些慢性疾病,如干燥综合症、糖尿病和类风湿关节炎等,都会影响泪液的分泌,导致眼睛干涩。此外,某些药物的副作用,如抗组胺药和抗抑郁药等,也可能引起眼睛干涩。

二、缓解眼睛干涩的措施

1. 环境调整:①增加湿度:在干燥的环境

中使用加湿器,可以有效提升空气湿度,从而减轻眼睛的干涩感。此外,定期通风换气也有助于改善室内空气质量。②避免刺激物:尽量减少在污染严重的环境中停留,外出时佩戴太阳镜以保护眼睛免受紫外线和灰尘的刺激。在看屏幕时,可以使用防蓝光眼镜,减轻眼睛的疲劳和干涩。

2. 健康生活习惯:①合理用眼:遵循科学的用眼原则,要避免长时间近距离用眼。建议每隔一段时间进行眼部运动,放松眼肌,促进血液循环,从而缓解眼睛的疲劳和干涩。②均衡饮食:增加富含维生素A(如胡萝卜、菠菜)、Omega-3脂肪酸(如鱼类、坚果)和抗氧化剂(如浆果、绿茶)的食物摄入,能帮助改善眼睛的健康。还应保持充足的水分摄入,建议每天至少喝8杯水,从而维持身体的水分平衡。③良好的睡眠:保证充足的睡眠时间,有助于眼睛的恢复和修复。成年人通常需要每晚7-9小时的睡眠,从而保持身体和眼睛的最佳状态。

3. 眼部护理:①使用人工泪液:如果眼睛干涩症状较为明显,可以考虑使用市面上出售的人工泪液。这类产品可以帮助润滑眼睛,

缓解干涩感。选择无防腐剂的人工泪液更加温和,适合日常使用。②热敷:用温热的毛巾敷在眼睛上,可以促进眼部血液循环,舒缓眼部肌肉,帮助缓解干涩的不适感。建议每次热敷5-10分钟,每天1-2次。③眼部按摩:轻柔地按摩眼周肌肤可以促进眼部血液循环,缓解眼部疲劳。可以用手指轻轻按压眼角和眉骨周围,帮助放松眼部肌肉。

4. 定期检查:定期进行眼科检查,尤其是如果你有眼睛干涩症状持续存在的情况。眼科医生可以帮助诊断潜在的健康问题,并提供专业的治疗建议。特别是对于佩戴隐形眼镜的人,更应该定期检查眼睛健康。

综上所述,眼睛干涩是生活中常见的问题,了解其成因并采取相应的缓解措施,可以有效保护眼睛健康。在日常生活中,注重环境调整、健康饮食、良好的用眼习惯和眼部护理,都是缓解眼睛干涩的方法。同时,定期检查眼睛健康,及时处理潜在问题,可以帮助我们拥有更舒适的视觉体验。保护眼睛,从现在开始!

(作者单位:浙江省绍兴文理学院附属医院)

日常护理与体检结合的全方位健康管理

□ 伊丽哈米亚·吐尔逊

健康是每个人都渴望的目标,而如何实现全面的健康管理是当下社会越来越关注的问题。日常护理与体检的结合,为实现全方位的健康管理提供了有效的途径。本文将介绍日常护理与体检相结合的意义、具体实施方法以及如何最大化地利用这两者来维持和提升健康水平。

一、日常护理的重要性

1. 预防疾病:日常护理包括定期的健康检查和个人健康维护,其核心目的是预防疾病的发生。例如,通过健康饮食、适量运动和规律作息,能够有效降低罹患慢性病的风险。同时,定期的体检可以帮助早期发现健康问题,从而采取及时的干预措施。

2. 保持身体机能:日常护理还包括对身体机能的保持,如管理血糖、血压和胆固醇水平。通过健康的生活方式和自我监测,能够维持身体的正常运作。这些措施可以预防许多常见疾病,如糖尿病、高血压等,同时提升生活质量。

3. 提高生活质量:日常护理不仅仅是为了预防疾病,更是为了提高生活质量。包括心理健康在内的全面护理可以帮助个人保持良好的精神状态,从而更好地应对生活中

的压力和挑战。这种全方位的护理有助于提升个人的幸福感和生活满意度。

二、体检的作用

1. 早期发现健康问题:体检的核心作用在于早期发现潜在的健康问题。许多隐匿性疾病在早期可能没有明显症状,通过系统的体检可以检测出这些疾病的早期征兆,比如癌症、心脏病等。早期发现能够大大提高治疗效果,达到减少疾病的进一步发展风险。体检可以发现健康隐患,使得个人能够在疾病尚未严重之前采取有效的治疗措施,从而改善预后。

2. 评估健康状况:体检可以全面评估个人的健康状况,包括生理、心理和功能方面的指标。体检结果不仅能够揭示当前的健康状况,还能够帮助发现潜在的健康问题。医生通过体检结果,可以提供专业的健康建议,如调整饮食、增加运动量或进行进一步的检查。这些建议能够针对个人的实际健康状况,为日常护理提供科学依据,确保健康管理的有效性。

3. 制定个性化健康计划:根据体检结果,可以制定个性化的健康计划。体检结果为医生提供了详尽的健康数据,使得他们能

够根据个人的健康状况制定出具体健康管理方案。个性化的健康计划包括针对性的饮食建议、运动计划和生活方式调整。这种个性化的方案能够更好地满足个人的健康需求,提高健康管理的效果,从而在日常护理中取得更好的成果。

三、日常护理与体检的结合

1. 制定全面的健康计划:将日常护理与体检相结合的第一步是制定全面的健康计划。健康计划应结合体检结果和个人的健康目标,涵盖饮食、运动、睡眠以及心理健康等方面。通过综合考虑这些因素,从而制定出符合个人实际情况的健康管理方案。通过全面的健康计划能够确保个人在各个方面都得到充分的关注,从而实现全方位的健康管理。

2. 实施定期的健康监测:日常护理和体检的结合还需要定期进行健康监测。健康监测包括定期的体检和日常的自我监测,如血糖、血压的监测。定期体检可以及时发现健康变化,自我监测则能够帮助个人随时掌握身体状态。通过这种双重监测机制,可以实现对健康状况的实时跟踪,确保及时调整护理措施。

3. 调整和优化健康管理:个人应根据体检结果和自我监测的数据,调整饮食和运动计划,优化生活方式。这种动态调整能够根据实际需要,持续改进健康管理效果,使得护理措施始终适应个人的健康变化。

4. 促进健康教育和意识:日常护理与体检的结合还需要加强健康教育和提高健康意识。通过健康教育,个人可以了解更多的健康知识,掌握有效的护理技巧。同时,提高健康意识能够促使个人更加积极地参与健康管理,重视日常护理和体检,从而实现长期的健康维护。

综上所述,日常护理与体检的结合是实现全方位健康管理的关键。日常护理通过预防疾病、保持身体机能和提高生活质量,为健康管理奠定了基础;体检则通过早期发现健康问题、评估健康状况和制定个性化健康计划,为护理措施提供了科学依据。通过制定全面的健康计划、整合健康信息以及定期评估和调整,可以实现更加有效的健康管理。重视日常护理与体检的结合,不仅有助于预防疾病,还能提升整体生活质量,让我们能够享受更加健康的生活。

(作者单位:新疆医科大学第一附属医院)

介入治疗让肿瘤患者生活更有质量

□ 任克伟

在现代医学中,介入治疗正逐步成为一种提高肿瘤患者生活质量的重要手段。这种治疗方法通过微创技术,直接作用于肿瘤组织或肿瘤供血血管,带来了一系列显著的临床效果。与传统的手术或放疗相比,介入治疗不仅能有效控制肿瘤生长,还能减轻患者的痛苦,改善生活质量。本文将从介入治疗的基本原理、应用领域、具体优势以及未来展望等方面进行介绍。

一、介入治疗的基本原理

1. 微创技术的应用:介入治疗主要依靠微创技术进行操作,通过小切口或自然腔道进入体内,使用导管、导丝、球囊、支架等器械进行治疗。这种方法不仅减少了对正常组织的损伤,而且降低了术后并发症的发生率。

2. 影像引导下的操作:治疗过程通常依靠实时影像设备,如X射线、CT、MRI、超声来引导操作。医生可以精准地定位肿瘤和血管位置,从而进行有效的干预。

3. 靶向治疗策略:通过精准介入技术,医生能够将药物、栓塞剂、放射性物质或冷热能直接送达肿瘤组织,进行靶向治疗。这种方法能显著提高药物或治疗剂的局部浓度,从而增强治疗效果。

二、血管介入治疗的应用领域

1. 肿瘤栓塞术:肿瘤栓塞术是一种常见的血管介入治疗方法。通过将栓塞材料,如碘化油为代表的液体栓塞剂或以微球为代表的固体栓塞剂,注入肿瘤供血动脉中,阻断其血液供应,从而使肿瘤缺血、缺氧、坏死。这种方法对某些类型的肿瘤,如肝癌、子宫肌瘤等,效果尤为显著。

2. 经皮肝肿瘤消融术:经皮肝肿瘤消融术(包括物理消融和化学消融),是一种通过穿刺针将冷热能或化学物质直接作用于肿瘤组织的技术。该方法能够有效破坏肿瘤细胞,同时对周围正常组织的损害较小,是治疗肝脏肿瘤的一种重要手段。

3. 局部放射治疗:局部放射治疗通过将放射性物质直接注入肿瘤组织或其供血动脉内,从而实现了高效的局部放疗。这种方法特别适合于那些难以手术切除或放疗效果有限的肿瘤,比如肺癌、脑肿瘤等。局部高剂量的放射治疗可以有效提高肿瘤组织的杀伤率,同时还能最大限度地减少对周围健康组织的损伤。

4. 热疗:热疗是一种通过将热能直接应用于肿瘤供血血管或肿瘤组织中的技术。这

种方法可以通过加热肿瘤组织或其供血系统,增强药物的效果或直接导致肿瘤细胞的死亡的方法。热疗通常与其他治疗手段(如化疗或放疗)结合使用,能有效提升治疗的综合效果。

三、血管介入治疗的具体优势

1. 减少创伤,缩短恢复时间:与传统开放手术相比,血管介入治疗由于其微创性质,能够显著减少手术创伤,患者术后恢复时间大大缩短。这不仅减少了患者的痛苦,也降低了住院时间和医疗费用。

2. 提高治疗效果:精准的靶向治疗能够显著提高局部药物浓度或放射剂量,从而增强治疗效果。对肿瘤的精准定位和干预有助于最大限度地减少对正常组织的损伤。

3. 改善生活质量:介入治疗的另一个显著优势是能够有效缓解肿瘤相关症状,如疼痛、出血等。例如,通过栓塞术控制肿瘤出血,或者通过消融术减轻肿瘤对周围组织的压迫,患者的生活质量得到显著提高。

4. 适应症广泛,治疗灵活:血管介入治疗可以应用于多种类型的肿瘤,包括恶性肿瘤和良性肿瘤。这种治疗方法的灵活性使得它能够与其他治疗手段(如手术、化疗、放疗)相

结合,从而制定个性化的治疗方案。

四、血管介入治疗的未来展望

1. 患者体验的改善:未来的发展还将关注提升患者的整体体验,包括进一步减少术后不适、缩短住院时间以及优化术后的康复过程。

2. 个体化治疗的实现:未来,基于患者的具体病情和肿瘤特征,个体化的血管介入治疗方案将成为主流。这种个体化治疗将有助于提高治疗的成功率,并最大程度地减少副作用。

3. 综合治疗模式的建立:介入治疗将更加注重与其他治疗方法的结合,例如与靶向药物治疗、免疫治疗的联合应用。这种综合治疗模式有望为患者提供更全面、更有效的治疗方案。

总的来说,介入治疗作为一种现代医学的创新技术,通过其微创、精准的特点,正在为肿瘤患者提供更高品质的生活。相信在将来,随着技术的不断进步和应用领域的拓展,介入治疗有望在肿瘤治疗领域发挥越来越重要的作用。

(作者单位:河南省郑州大学第一附属医院介入科)