

眼泪汪汪未必都是泪道堵了

吴瑞莲

暮春时分，草长莺飞，又逢踏春出行的好时节，可是偏偏有很多人只能辜负大好春光，待在家里哪儿也不愿去！原来他们都有一个通病，平时经常眼泪汪汪，擦也擦不干净，如果在外被风吹一吹，那便是“泪眼问花花不语，乱红飞过秋千去！”眼眶眼表专家许龙华教授对此解释说，流泪是人类的一种自然行为，情况也分为很多种。如因情绪激动或伤心而流泪；也有因为受到外部环境侵蚀，比方风沙入眼引起的流泪；还有因为眼部某些疾病，如泪道堵塞、结膜松弛等不同病因引起的流泪。所以许教授建议，如果发现自己经常无故流泪不止，应该尽快去医院检查，并且尽早治疗。

结膜松弛导致流泪不止

不少人进入中老年后，发现自己经常眼睛含泪，而且有时候会有发红、发痒的症状，这究竟是怎么回事呢？许教授解释说，随着年龄

增长，人体皮肤就会变得松弛，形成皱纹，我们“白眼球”表层的“皮肤”也是如此。当这层“皮肤”松弛后，阻挡了泪点，眼泪就不能正常排出，就会引起流泪不止。据了解，“白眼球”表层的“皮肤”医学上称之为“眼球结膜”。结膜松弛症常见于眼球下方中央部，也有在内、外侧。松弛的结膜有的突出甚至跨在下睑缘上。患者会因此出现流泪、异物感、灼痛等不适症状。

一般认为，老年人眼部组织变化不协调会引起球结膜松弛症导致流泪。当球结膜变薄，皮肤的弹性下降，张力降低发生松弛的同时，下睑对球结膜的推压力却没有相应减低，眼睛眨眼下眼皮会向上推压，将松弛结膜形成皱褶，堆积在眼球与下眼皮之间，可能会直接覆盖住下泪小点，由此影响了泪液的流动、分布、排泄。许教授进一步解释，因为松弛结膜不能形成正常泪膜，所以眼表容易出现干燥、充血、水肿等异常。另外，泪液不能正常引流到泪点，清除延缓的同时又使球结膜发生许多组织学方面的改变，使其弹性降低，张力下降，又加重了结膜松弛。因为每个人的状况和松弛程度的不同，结膜松弛也分几个阶段，许教授建议市民及时到医院检查，摆脱流泪的困扰。

眼睑外翻也可引起莫名流泪

许教授介绍说，除了结膜松弛之外，还有不少眼病会导致莫名流泪，如眼睑外翻、泪阜肥大症、干眼等眼科疾病。据了解，人在清醒状态下泪腺会分泌一定量的泪液，主要作用是为了湿润眼球结膜和角膜。分泌出的泪液一部分被蒸发掉，另一部分经由上下结膜囊，进入泪小点，从而抵达泪小管，流入泪囊。此时若下眼睑缘偏离原来的轨道，或“排泄”系统出现的问题，如堵塞等，眼泪来不及进入泪小管，就容易在眼眶里满溢，最终导致流泪。

“眼睑缘偏离眼球且向外翻

转，说得直白一点，就是下眼皮外翻，医学术语称之为眼睑外翻。”许教授进一步解释说，眼睑缘偏离了眼球，从而导致泪液在结膜囊内堆积过多，眼泪无法顺利进入泪道，眼泪就会不受控制地掉下来。一般来说，轻度睑外翻往往表现为流泪；而重度睑外翻的患者，由于外翻严重，导致结膜暴露在外，受外界的刺激使眼球失去了泪液的湿润，最初表现是局部充血，分泌物增加，所有症状跟慢性泪囊炎雷同。然而长期的干燥粗糙，结膜增生导致眼睑肥厚，会引起双眼无法闭合，角膜失去保护，角膜上皮干燥脱落，甚至引起暴露性角膜炎或溃疡。

许教授建议，有无故流泪症状的患者首先要到院及时治疗。如果

是生理性引起的流泪，平时要注意个人卫生，不要随便用脏手揉眼睛。脸盆、手巾要个人专用。避免传染沙眼、结膜炎等。生理性的流泪泪道大多是眼睛过度疲劳，用眼不要过度疲劳，看书报、电视时间不宜过长，出门时可戴防护眼镜，以防止强光刺激与异物进入。对于病理性引起的或是退行性病变引起的，则要配合采用积极健康的心态接受专业医师的诊疗，直至康复并定期复诊。

许教授强调，市民朋友们一定要避免滥用眼药水，特别是激素类眼药水，不仅会导致眼部干涩不适，还会导致青光眼和白内障的发生，要专病专治，不可盲目治疗。此外，对于有其他眼疾隐患的市民，建议应定期做好眼部检查。

眼科义诊通告

经相关部门批准，上海爱尔眼科医院举办义诊活动。活动期间，本着“便民惠民”的原则，特开通（免挂号费、免检查费、免费专家会诊等）多项绿色通道，向广大群众提供专业眼科咨询、检查服务。

■爱心提示：本次义诊采用电话 / 短信预约报名的方式
■义诊时间：2017年4月20日上午8:30
■义诊预约电话：18516360302
■义诊短信报名：
编辑短信“义诊+姓名+联系方式”发送到18516360302
■地址：上海市长宁区虹桥路1286号（10号线宋园路站2号口）

新民健康特邀专家简介



许龙华
眼眶病专家

擅长：眼眶肿瘤、眼眶骨折、眼睑成形、翼状胬肉、上睑下垂、活动义眼、睑外翻等疾病的诊治及相关眼部问题的诊疗。

义诊备案编号：长卫登字(2017)第0003号

春季“跑马”警惕猝死 专家提醒：出现头晕、胸闷别硬撑

吴瑞莲

2017上海国际半程马拉松赛将于本周日早上7点在上海浦东正式鸣枪开跑。然而近年来各地马拉松比赛中的猝死事件依然偶有发生。上海远大心胸医院终身院长孙宝贵教授表示，马拉松运动是极限运动，对没有进行过长期系统训练的人来说，突然之间超过心脏负荷的极限，容易导致心肌缺血、心力衰竭，甚至猝死。他提醒，参加马拉松赛切不可高估自己的运动能力，要视自身身体状况而定。在比赛过程中如果感到心慌、胸闷、出冷汗等情况，要及时向医护人员求助，千万不要咬牙盲目坚持。

耐力运动可诱发心源性猝死

孙宝贵教授解释道：“我们的心脏好比汽车的发动机，在长途疲劳之后还要油门踩到底容易对发动机造成损伤。有的发动机还带有先天的缺陷，更要谨慎使用。”而马拉松就是典型的带有耐力疲劳性质的运动。因为各种器官都很虚弱，都需要血液，所以超负荷运转的心脏会加大运行强度，再加上少数人有先天性疾病，这也是不断爆出马拉松猝死事件的原因之一。

据介绍，马拉松比赛发生猝死的原因中相当大部分是心脏问题。常见运动猝死的实质是心室异常颤动后，心脏会短暂地停止跳动、停止供氧。而人类的大脑只贮藏大约10秒的氧气。如果心脏不能及时恢复跳动，每晚1分钟，存活几率便降低

7%至10%左右。如果10分钟后得不到有效救治，生还希望将十分渺茫。

“现在，心脑血管类疾病越来越年轻化。”孙教授提醒，由于心率失常、冠心病等疾病平时比较隐匿，很多年轻人即使患病也不自知。但是在长跑等剧烈运动的刺激后，心率、血压急剧上升，可导致疾病突发，患者轻则休克，重则猝死。

途中身体“报警”要量力而行

不少人认为长跑是一种“挑战”，因此跑步途中即使遇到不适也经常硬扛，这其实是不科学的做法。如果是身体疲劳、脚软等状况，用意志克服没有问题，但若是心脏等身体器官不适，应马上停止运动，必要时求救就医。

据了解，在跑步过程中，正常的疲惫如出汗、心跳加快、呼吸急促

时，可通过放慢速度进行调整。但孙宝贵教授特别指出，一旦出现步态不稳、心慌气促、胸闷心悸、脸色苍白或出冷汗等症状时，就是我们的身体发出的报警信号。此时，倘若勉强继续跑，就容易出现危险。“别用生命比赛，跑马拉松最重要的不是跑得快，而是感受到上述不适之后懂得缓慢停下来。”

孙教授介绍，对于半马选手来说，临近终点最容易发生危险。由于此时选手的心肌耗氧量及心脏负荷增大，身体逐渐达到极限，但许多半马选手觉得自己尚有体力，往往会冲刺完赛，出事的概率也随之增加。

五类人群不适宜“跑马”

孙宝贵教授指出，以下五类人群都不适合参加马拉松：

第一，有基础心脏病的人。孙教授指出，这是因为导致恶性心律失常和心脏猝死的案例多发生在有基础心脏病的个体，所以有基础心脏病，如冠心病、心肌病、心脏瓣膜病、先天性心脏病、心功能不全的人来说，并不适合跑超长跑的马拉松。

第二，感冒发烧的人。由于病毒性感冒会诱发心衰和心肌炎，而暴发型病毒性心肌炎是第二位导致心源性猝死的原因，因此感冒如果长

达两周没有好，还伴有咳嗽、胸闷、心慌、憋气，就要引起重视。

第三，“三高”病人。据了解，人在跑步（特别是跑长距离）时交感神经兴奋、肾上腺素分泌增加，会导致血压和心率不断升高，对于高血压患者来说，有诱发严重心律失常，甚至脑出血的风险。而糖尿病患者激烈运动后如果糖原储备不足，容易导致低血糖引起危险。另外，肥胖者往往存在代谢障碍，甚至合并高血压、高脂血症、糖尿病等疾病，当长跑运动消耗过大时，容易引起危险。

第四，儿童和老人。孙教授说，跑马拉松的负担过重、消耗过大，不仅会对儿童的生长发育不利，而且还会造成组织器官的损伤，因此少年儿童不宜跑马拉松。而老人因为内脏器官和组织老化，生理代偿能

力弱，也不适合高强度的马拉松或长跑。

第五，无规律运动基础、未经过赛前系统训练的人。孙教授表示，参加马拉松比赛要求有长期规律的训练，以及循序渐进的运动量。不能自认为身体素质好、平时经常参加运动就直接参赛；不能期望临时抱佛脚的短期运动训练可以明显提高心肺功能，硬要参加只能是加重心脏负担。

对于普通人来说，无论参加半马还是全马，都是在挑战体能极限。对此，孙教授建议，参赛者在赛前必须进行严格体检，包括心肺功能、心电图在内的各项指标，在赛前充分了解自己的心肺上限，调整训练和参赛计划，尽量减少心脏的超负荷运转健康参赛，而不是盲目赶时髦。



专家介绍

孙宝贵
主任医师、教授、国务院政府津贴享受者、上海远大心胸医院终身院长。曾任中华医学会心血管病分会、中华医学会电生理与起搏学会等12家国内学会的委员、常委、副主任委员或主任委员。承担和参加各种科研项目18项，荣获省市级科研成果奖9项，国家专利5项（3项获上海市优秀发明专利奖）。擅长冠心病、心肌病、心力衰竭、心律失常等疾病的诊断和治疗。

本版块活动为公益活动，不向参加者推荐医疗服务或者其他商品，相关信息仅供参考。