

莫名流泪或是泪道阻塞惹得祸

爱尔眼科医院专家提醒忽视易加重病情

◆ 本版撰文 吴瑞莲

如果你没有伤感情绪却经常莫名奇妙地流眼泪,那么就得多加留心,这很可能是泪道阻塞悄悄向你袭来。据了解,泪道疾病虽然不会直接致盲,但给生活和工作带来的烦恼也不少。反复流泪,擦拭双眼,导致眼发红、肿、痛甚至眼角糜烂,患者因此痛苦不堪。

60岁的陈阿姨自三年前开始,右眼总爱流眼泪,眼屎也多。刚开始,陈阿姨没放在心上,觉得是因为年纪大了、用眼不卫生才会这样。最近这段时间,一年前她的情况更加严重了,常常是隔一会儿就要擦一下,不然总觉得眼前模模糊糊的。做饭时特别不方便,眼睛模糊时连菜都看不清楚。而一些不知情的朋友整天看到她泪眼模糊,还以为他家出了什么变故,发生了什么伤心事,都劝她想开点,让她尴尬无比。经检查陈阿姨为慢性泪囊炎,必须进行手术治疗。

上海爱尔眼科医院泪道病专科主任范金鲁说,像陈阿姨这种情况,主要是因为眼部炎症而导致的泪道阻塞。他介绍,人眼球表面的泪水是不停流动的,人眼之所以能不断产生泪水,是因为有可以排出泪水的管道,如果管道受压或发生阻塞,泪液就无法流入泪管,所以也就“泪眼汪汪”了。而刚刚出现泪道狭窄时,这类病人一般没有局部疼痛、皮肤红肿等



不适,主要表现就是大眼角经常流泪、甚至流脓,但是,一旦遇到毒力较强的细菌感染,就会出现眼角的溢脓,如果角膜上皮不完整,就可以引起角膜组织的感染,甚至造成眼内炎而失明。急性发作时,可以有明显的红、肿、热、疼,出现无法睁开眼睛及患侧视力障碍,使患者不能正常工作、休息。特别是用指尖轻压大眼角和鼻梁交界处时,可见大量液体从眼角流出。

范金鲁主任表示,手术是解决慢性泪囊

炎最快速有效的方法,目前较先进的治疗方式是鼻腔内窥镜下泪囊鼻腔造瘘术。简单说来,就是用注射器将一根头发丝细的线吸入,然后穿入泪道从鼻腔内出来,再将一根约2厘米长的硅胶管顺着鼻腔“拉”进去。可根据患者自身情况,量体裁衣。该手术时间短、痛苦小,避免外路手术弊端,不影响患者外观,较大幅度地避免了无谓损伤,是目前治疗此类疾病创伤较小的方法。

据介绍,过去,泪道疾病的诊断,主要靠

泪道冲洗后冲洗液反流的情况推断泪道阻塞的部位;现在,用泪道内窥镜系统在肉眼下直接观察泪道病变的部位及情况,眼见为实,不再“隔皮猜瓜”依靠推理,使诊断更准确、更精确。此外,过去,手术都需要切开皮肤,分离皮下组织及肌肉,甚至用骨钻钻开骨头,接通阻塞部位;现在,泪道内窥镜的探头只有0.6mm,使其对泪道疾病的治疗达到微创甚至无创,避免伤其周围组织。范主任指出,内窥镜系统可以治疗泪道疾病包括先天性鼻泪管阻塞;泪小管或泪总管阻塞;慢性泪囊炎;单纯性鼻泪管阻塞;泪道内异物的清除;行泪道插管或泪囊鼻腔吻合术后复发者;泪道痿管以及各种外伤引起的泪道阻塞。

据范主任介绍,很多不明原因流泪的患者都是先自己治,治不好或是严重了再来医院,而此时往往已过了最佳治疗时期,对于眼疾的愈后效果也不好。其实泪囊是眼睛最大的细菌库,泪液中大量细菌随时会感染眼球,很容易发生细菌性角膜炎,甚至出现角膜溃疡、穿孔,造成周围眼部组织炎症,严重影响我们视力健康。因此,应重视无缘无故的流泪,不要随意选择眼药水,应及时去专业眼科医院明确诊断,切不可掉以轻心。

眼睛外伤 应想到保护泪管

随着生活节奏的加快和现代交通工具的发达,眼外伤和泪道外伤逐年增加。范金鲁主任指出,面部,特别是眼皮内侧外伤,拳击伤,摩托车摔伤时,很容易发生泪小管断裂,许多人在当地急诊缝合后,原伤口已经愈合,发现流泪才知道泪小管断了。医学把这种病叫陈旧性泪小管断裂。范主任提醒伤者当出现流泪,分泌物增多,眼红,鼻部畸形时应在全身外伤稳定后及时到眼科检查,特别是外伤性泪小管断裂第一时间吻合效果最好。

此外,泪道良性、恶性肿瘤尽管不常见,但近年在工作中看到许多病人就诊时已是晚期,治疗困难,预后差,应引起重视,当内眼角下方有结节、包块时更应警惕泪道肿瘤,及时就诊。

范主任提醒,日常生活预防泪道病要做到注意个人卫生,不要用手揉眼睛。脸盆、毛巾要个人专用。饮食以清淡为主。在风大的天气里外出应注意护眼,如有眼泪溢出,要用干净的手帕或纱布轻拭眼睛。一旦得了沙眼或结膜炎,要按医嘱及时用药。在生活中要密切注意眼睛流泪、流脓等现象。一旦发现流泪异常,应采取及时就医治疗的态度。

宝宝经常眼泪汪汪 小心泪囊发炎

经常听到有人夸奖别人的小孩:“你的宝宝好漂亮啊,尤其是这双眼睛,水汪汪的。”然而范金鲁主任提醒,水汪汪的大眼睛未必都是好事,有可能是患了新生儿泪囊炎。家长应当多留意新生儿的眼睛,如果经常眼泪汪汪,或有过多黄色分泌物,要留心是先天性泪道堵塞。

王小姐的女儿4个月了,有双水汪汪的大眼睛。然而最近,宝宝眼角有黄色分泌物,王小姐以为是夏季喝奶粉上火,没多在意。一周后,宝宝眼角分泌物越来越多,眼睛红肿到睁不开,李女士忙抱着她跑医院。经诊断是泪道阻塞,属于先天性泪道发育障碍,看似眼睛水汪汪,其实是流泪、流脓等病症。

据介绍,近年来,先天泪道堵塞的宝宝比例在增加。其实,如家长观察仔细,可在出生1个月内发现宝宝患病,可采取局部滴抗菌素眼药和按摩泪囊的方法来保守治疗,帮助泪道恢复畅通。泪囊按摩最好父母搭配完成,剪好指甲、洗干净手,右手大拇指或食指指腹压在宝宝内眼角靠近鼻梁最低点处,以均匀的力量往鼻孔方向按摩;用食指指腹从内眼角至鼻翼顺着鼻泪管方向,从上往下按摩。

蹲点开抢免费专家咨询号

本市各医院临床一线医务工作者为广大就医人群贴心准备“红包”——免费专家咨询号,有需求的读者可拨打新民健康工作室热线:021-62476396,时间:周一至周五 10:00-17:00,端午假期休息。报名截止日期:6月25日(周三)12:00,也可发送短信“专家+姓名+联系方式”至15001961787报名。	范金鲁 主任医师 擅长:泪器疾病的诊断及手术治疗;通过鼻腔内窥镜下泪道微创手术治疗各种原因造成的泪道阻塞、急慢性泪囊炎等泪道疑难杂症。	范金鲁 主任医师 擅长:多种微创技术治疗颈椎病、腰椎间盘突出症、椎管狭窄等。	田建军 副主任医师 擅长:具有丰富的骨科临床经验,擅长骨科常见病、疑难病的诊断、治疗,尤其骨质疏松症、骨关节炎、创伤性四肢骨折的诊疗。
许龙华 副主任医师 擅长:眼表、眼眶疾病的诊治及相关眼部整形,尤其上睑下垂、活动义眼、泪道阻塞、眶骨骨折、眼眶肿瘤、角膜移	陈亚冠 副主任医师 擅长:具有丰富的骨科临床经验,擅长骨科常见病、疑难病的诊断、治疗,尤其骨质疏松症、骨关节炎、创伤性四肢骨折的诊疗。	田建军 副主任医师 擅长:具有丰富的骨科临床经验,擅长骨科常见病、疑难病的诊断、治疗,尤其骨质疏松症、骨关节炎、创伤性四肢骨折的诊疗。	陈亚冠 副主任医师 擅长:具有丰富的骨科临床经验,擅长骨科常见病、疑难病的诊断、治疗,尤其骨质疏松症、骨关节炎、创伤性四肢骨折的诊疗。

熬夜看球赛,你的腰椎能“撑”多久?

伴随四年一度全球最大的体育盛事——2014巴西世界杯足球赛开赛,无数球迷为之“摩拳擦掌”,准备好“炸鸡加啤酒”端坐在电视机前,凝神聚焦就为那激动人心的攻球进门……然而,熬夜看球赛,与之而来的是颈肩痛、腰痛症的发作!腰椎间盘突出症多见于老年人,如今却朝着低龄化的趋势发展蔓延。据调查,长时间看电视、玩电脑、不良姿势等坏习惯使得越来越多的青壮年人群出现了脊柱侧弯、椎间盘突出等问题。

28岁的小王是一位平面设计师,作为铁杆球迷更是阿根廷队“梅西”的超级拥趸者。世界杯的开战,让他废寝忘食,熬夜奋战,在电视机前一坐常常就是几个小时不起身,与网友们热烈地评论谁能胜出。这不,这两天小王的腰痛病又犯了,甚至严重到没法正常走路。上海开元骨科医院微创脊柱外科田建军主任为他检查后发现,小王的第五腰椎和第一骶椎之间的椎间盘突出了11毫米,突出的椎间盘压迫脊神经造成剧烈疼痛,不得已的情况下,田主任为他的脊柱做

了微创椎间孔镜髓核摘除,取掉了压迫神经的椎间盘。

为此,田主任提醒广大球迷朋友们,看球赛期间或久坐一个小时候,至少要起身活动活动腿,转转腰,起身运动5分钟以上,避免长期久坐造成的脊柱不适。另外可以多准备些水果、饮用水,保证生理机能正常地运作,因为如厕也是一项简单的运动。时逢夏至自然界阴阳盛衰的变化,特别提醒熬夜看球赛的中老年人群应调整好休息时间,利用午睡来弥补夜间睡眠的不足。

乱减肥、怕日晒、少运动

不良习惯与骨质疏松关系紧密

骨质疏松是困扰老年人群的主要疾病,其发病率紧随糖尿病、老年痴呆之后居世界老年疾病的第三位。然而,近年来的调查数据显示,年轻都市女性中患骨质疏松症的比例越来越高,乱减肥、怕日晒、少运动与骨质疏松的发生关系紧密。

上海开元骨科医院创伤骨科陈亚冠主任提醒,导致骨质疏松症的原因包括遗传因素,营养失衡,活动量不足,长期酗酒,吸烟和嗜食含咖啡因的食品,长期服用抗生素、类固醇激素等药物,都可能患上骨质疏松症。骨质疏松对人体健康造成的危害是多方

面的,如腰酸背痛、变矮和驼背等,其最大的危害就是容易发生骨折,发病率为27.5%-32.6%。骨质疏松还能引发其他严重的并发症,有的患者因此落下终身残疾。

骨质疏松症怎样才能做到“标本兼治”?陈主任介绍了三种治疗方案:

一、物理疗法采用超短波、远红外线、中药离子透入等,促进肌肉筋膜等软组织的无菌性炎症的吸收,缓解肌肉紧张,消除疼痛。适用于因骨质疏松出现腰背或其他部位疼痛的病人。

二、药物疗法主要分骨吸收抑制剂、骨

形成促进剂、骨矿化促进剂三类。治疗对症能很好地控制病情的发展。但是部分药物含有激素,或对有泌尿生殖器症状等相关疾病的患者有影响,所以使用药物需谨慎对待。

三、运动+饮食疗法,通过加强体育运动以达到调节全身代谢状态、改善骨骼血液循环、缓解骨质疏松症状的作用。中老年人可选择散步、打太极拳、做运动操或游泳。充分、合理的运动可以促进骨骼的血液循环,从而保持甚至增强正常的骨密度和骨强度。合理的饮食调理,钙质的适量补充也可以对骨质疏松起到很好的防治。