

# 选对方法,让你远离流泪困扰

■吴瑞莲

你是否仔细看过自己的手,它曾遇见过人生路上的喜悦与悲伤、丰收与饥馑。渐渐地,被印刻上厚茧和皱纹。每一个经历过风霜的人都会拥有这样一双手,当手的主人遭遇悲伤时,也会抹起眼泪。只是有时,悲伤易去,眼泪却不止。眼科专家范金鲁教授表示,手是传播细菌较直接的方式,而红眼病和泪囊炎则是常见的通过手传入眼内的疾病。他认为,许多中老年人,特别是妇女,都会存在着迎风流泪或长期流泪不止的现象,多是泪囊炎在作怪。但由于泪囊炎不比红眼病辨识度高,容易受到忽视。

## 揉眼习惯或引发泪道疾病

范金鲁教授表示,揉眼可能是很多人起床时,或者是遭遇眼睛干涩,痒以及视物模糊时的习惯动作。殊不知,当双手接触到双眼的同时,也会出现一系列的问题,比如眼部的感染。揉擦时,如果手上的细菌感染了眼睛,还会引起发炎。而泪囊炎就是这样一种疾病。

很多老年患者之所以不重视泪道疾病,主要是因为缺乏相关眼部知识,认为揉揉眼睛只是小事。其实,人们的手上存在的细菌非常活跃,如果因为揉眼感染了炎症,不及时治疗就会引发泪囊炎,导致脓液,脓液发臭。而眼角的脓性分泌物中含有大量细菌,溢出后如果感染到眼球,很容易发生细菌性角膜炎,严重时还可能致角膜溃疡,甚至有穿孔失明的危险。

范教授强调,清洁问题非常重要,无论是手部还是眼部,都应定期使用清洁的流动水进行清洗。如果眼部有不适,除了

使用干净的布进行擦拭外,也需要及时对布进行清洗、晾干。

## 长期流泪、流脓可危害双眼

范教授说道,溢泪和流泪都是流眼泪的症状,但是产生的原因大相径庭。溢泪一般是由于泪道疾病导致的,因为泪道某一部位的狭窄、阻塞,使泪液不能经泪道进入泪囊而进入了鼻腔,导致了泪液无处可去,夺眶而出的现象。这种因泪道狭窄、堵塞,造成的溢泪就是典型的泪囊炎。

泪囊炎对老年人眼睛的危害极大,对眼睛存在严重威胁。为了让人形象理解眼泪与泪道的关系,范主任便举了个这样的例子:“在正常情况下,我们的眼泪蒸发一部分,剩余则将通过泪道流入鼻腔和咽喉。泪道就如同我们自来水的‘下水道’,而泪囊就好比每家每户的‘台盆’或‘水池’。泪道堵塞或者发炎,会使得‘下水管道’的水流排出速度变缓,甚至不能排出,这时,我们的家里的台盆和水池便堵住

了,这就是为什么会会出现溢泪的症状。”

此外,若眼泪的“下水道”长期不通,泪囊中的泪水就“不动”,容易滋生细菌。久而久之,腐败、感染、发炎将使泪囊发生病变,并发性慢性泪囊炎。病变后眼角流出的就不仅仅是眼泪了,还会有脓性分泌物。若脓性分泌物进入角膜,就会引起角膜溃疡,会有失明危险。所以泪道病要越早治好。

## 改变流泪不止,需勤清洁,常检测

范教授认为,除了需要及时勤洗手,定期清除手上、指甲缝里的细菌之外,出现了流泪不止的情况,还需进行泪道检查。据介绍,泪道检查的主要目的是检查泪道是否通畅、有否分泌物。

就饮食而言,范金鲁建议,老年人应忌食辛辣等刺激性的食物,特别是泪囊炎患者更需注意,以免导致泪囊炎加重;老年人应注意眼部卫生以防病毒深入或病变反复,建议定期检查眼睛。如果患有沙眼、睑缘炎等等外眼部炎症,要及时彻底治疗,不给细菌可乘之机;一些患有慢性鼻炎或其他鼻部疾病的患者也应尽早治疗,避免诱发泪道疾病。

如果患者的泪道真的阻塞了,范主任强调,应尽早进行医疗干预。如果泪囊一直处于发炎、拥堵状态,时间一长,眼角还会流出脓液,感染角膜,其后果更是不堪设想。范金鲁特别指出,勤清洁,常检测是让泪流不止远离你的好方法。

### 听眼健康讲座与专家面对面交流

为帮助更多眼底病患者了解眼部保健、疾病预防的相关知识及应对方法,新民健康特联合相关机构开展“眼健康系列讲座”。每日电话报名前30名读者可参加本次讲座更可获得专家面对面交流机会。

感兴趣的读者可拨打新民健康会员中心热线 021-80261680(10:00-17:00),或发送短信“专家+姓名+联系方式”至 13818853479 报名参与,报名成功的读者将免费获得价值 88 元健康大礼包一份。

### 新民健康特邀专家简介



#### 范金鲁

泪道病专科主任、中西医结合泪器学组委员、中国医师协会内镜分会理事、世界内镜医师协会中国协理、内镜与微创专业技术全国考评委员会理事

擅长:先天及各种原因造成的泪道阻塞或狭窄,功能性溢泪,急、慢性泪囊炎,泪道术后溢泪、流脓等泪道疑难杂症的治疗

## 治疗慢性咽炎,切勿乱用抗生素

### 迎新春专家面对面宣教答疑活动与你见面

■留缘

慢性咽炎为咽喉病中极为常见的多发病。从发病年龄来看,任何年龄的男女都可发病,但以青壮年居多。嗜烟、酗酒嗜辣者则更多。另外,空气、水源污染以及现代人工作节奏的加快也是一个不容忽视的因素。

### 免疫力下降更易患咽炎

耳鼻喉科专家指出,慢性咽炎的患病原因比较复杂,主要包括职业因素,如教师、医生、导购人员等说话较多的人容易因用嗓过度,长期刺激咽喉,引发慢性充血而最终致病;环境因素,如白领等上班族经常呆在空调房内,空气不流通、干燥,也极易刺激咽喉部黏膜,加上雾霾等空气污染也是刺激咽喉炎发作的原因之一。另外,当我们的免疫力下降时,也容易患上慢性咽炎;尤其是感冒后极易引起或加重咽炎——因为感冒会出现鼻塞、鼻涕流到咽喉里等症状,长期刺激鼻咽部就会导致慢性咽喉炎发病。

### 慢性咽炎常见的症状

一般的患者,有时候有一点灼热感、发烧的感觉,还有就是有异物感,觉得有东西堵在那,然后有痰、黏附感,觉得嗓子有异物感,有痰,甚至有的患者咽痒,阵发性的咳嗽,有的是干呕,晨起刷牙时容易恶心。这些都属于慢性咽炎的常见症状。

### 综合治疗是关键

耳鼻喉科专家特别提醒,慢性咽炎分为单纯性的、肥厚性的、萎缩性的、干燥性的,对于肥厚性的慢性咽炎,如咽后壁、淋巴组织增生明显、肥厚的可以用激光、微波、烧灼的方

法,但采取这种方法治疗要慎重,一定要到正规医院进行治疗。另外,患上慢性咽炎,应该进行综合治疗,不宜乱用药,特别是抗生素类药物。有的人觉得,既然慢性咽炎是“炎症”,就口服抗菌药物。殊不知,细菌不是引发慢性咽炎的直接因素,人体抵抗力下降、内环境紊乱等因素才是其主因。

#### 活动信息

在新春佳节来临之际,新民健康特邀从事慢性咽炎临床治疗与科研工作多年的耳鼻喉科专家为广大患者面对面宣教答疑,限额 30 名。有需求的读者可以拨打新民健康咨询热线:021-52921348,也可发送短信“咽炎+姓名+联系方式”至 1801731556。

邀请对象:慢性咽炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎等。

报名截止日期:1月30日17:00

#### 特邀专家



#### 王金明 主任医师

从事耳鼻喉科临床工作 30 余年,积累了丰富的临床经验,尤其擅长中西医结合治疗耳聾耳鸣、慢性咽炎、过敏性鼻炎、急性慢性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、鼻甲肥大、声带息肉、鼾症、等疑难病症。多次参加国内国际耳鼻咽喉学术会议及耳鼻咽喉医师培训班,在相关医学杂志期刊发表学术论文 20 余篇。

## 大脑退化 3 大的秘密

■蔡骏

### 脑特殊营养

现在越来越多的人关注脑健康了,因为健康的大脑决定了一个人的生存质量。要想增进大脑的健康,必须了解大脑的特殊性。那么大脑有些什么秘密呢?

### 大脑易损伤

大脑没有像肝糖原和肌糖原这样的储氧机制和无氧代谢能力,所以对氧是十分敏感的,几分钟缺氧,即可导致“脑神经不可逆的损伤”。对温度也是非常敏感,高烧超过 41 度,脑细胞功能开始紊乱,趋向凋亡!

### 再生能力差

神经细胞是终极分裂的细胞,6 岁之后,神经细胞基本完成全部的分裂,不再增加神经细胞的数量。很难再生和修复。正是“组织器官再生能力的差异性”,直接导致脑损伤和退化后的后遗症很多!

## 关爱牙齿送自己一个“健康红包”——50 个爱牙惠民大礼包等你拿

春节将至,在这团聚的日子里,“吃”是永恒的主题。然而很多中老年人由于牙齿松动、牙齿缺失,面对美食却无福享受。为提升市民的口腔健康意识,让更多的人能够享受到节日美食,新民健康特邀沪上多名口腔专家为牙齿缺失,活动假牙配戴不适的人群免费提供口腔健康评估建议。届时还会送出 50 个爱牙惠民大礼包。

### 牙齿缺失危害大,及时应对是关键

我国大多老年人都有不同程度的牙齿缺失,有很多人认为:人老了凑合着吃饭就行了,这样的想法是不对的。毕业于二军大的江博士提醒,缺失一两颗牙齿,虽然对咀嚼影响不大,但却破坏了整个口腔平衡,会加速牙槽骨吸收,导致邻牙松动、脱落。同时,缺牙也会诱发肠胃疾病,或加重心脏病、糖尿病、心血管病等并发症。另外没有牙齿和骨骼的支撑,缺牙的人总是特别显老。因此,江博士提醒大家:缺牙应及

**注意**

上海脑病预防康复研究中心无条件免费 200 本《脑病与 4G 疗法》,数量有限,有需要的可以来电无条件免费领取!联系电话:021-54048183 62118971 微信号:naolijian

时处理。避免增加日常生活的不便。拥有一口好牙,守护健康 牙齿是守护口腔健康的重要通道,关爱自己的健康也是对子女负责。



#### 专家名片

江中明:第二军医大学获博士学位,副主任医师,副教授,发表 SCI 及核心期刊学术论文 20 余篇。科研:主持国家自然科学基金 1 项,主持上海市自然科学基金 1 项。

[活动内容]:1. 免费提供口腔健康评估建议 2. 送 50 个爱牙惠民大礼包 [报名方式]:1. 拨打新民健康工作室电话:021-52921343 2. 编辑短信“关爱+姓名+联系方式”发送至:18930224117 [报名日期]:1月26日—2月3日