

# 眼皮跳、眼睛眨，这是病吗？

## ——眼科医生教你认知眼睑痉挛

俗话说“左跳财右跳灾”。换言之，眼皮跳预示着即将发生的事情的好坏。真的如此吗？尚且不去争辩其科学性。我们不禁要问眼皮跳是不是一种病呢？如何判断自己是否得了这个病？如果患病，又该如何治疗呢？就让眼科医生逐一解答这些问题。

眼皮跳可以是一种病，但要注意区分生理性还是病理性。生理性的眼皮跳多为一过性，短期内可自行缓解，往往由于疲劳或精神紧张等因素诱发。病理性的眼皮跳临床上称之为眼睑痉挛。

眼睑痉挛最为常见的症状是眼皮抽动，眨眼次数增多，注视时阵发性睁眼困难等，如果察觉自己有以上这些症状持续较长时间而无缓解时应该高度怀疑眼睑痉挛的可能。并且上述症状常在紧张、激动、疲劳和生气时加重。部分患者存在一个现象，在特定的状态下可缓解，如说话、张口、咀嚼、触摸眼睑或压迫眉弓。这在医学中，称为“感觉诡计”。如果发现自己有上述症状，并且持续时间较长时，提示患有眼睑痉挛的可能，应及时就医，早期诊断往往有利于疾病的治疗。当病情加重后，治疗的反应较差，并且维持时间较短。

眼睑痉挛由于目前病因尚不明确，很难



治本，长期的眼睑痉挛给患者身心带来极大的痛苦。由于长期的眨眼以及抽搐极易出现眼部疲劳，长期痉挛牵拉眼睑皮肤会造成眼皮松弛，皱纹加深，影响外观，引起患者自卑的情绪，并进一步影响社交活动，导致患者的生活质量的下降。眼睑痉挛作为一种慢性进展性疾病，如果得不到有效治疗，会增加患者

的精神压力，严重者可造成焦虑和抑郁等心理问题。

眼睑痉挛的患者可以选择到眼科或者神经内科进行诊治。目前对于眼睑痉挛的治疗方法很多，关键是根据病人的实际病情确定治疗方案。主要包括口服药物、注射肉毒毒素等，对于部分肉毒毒素治疗无效者，可考虑眼轮匝肌切除术、经颅磁刺激和脑深部电刺激等治疗方式。日常生活中，畏光的患者要佩戴防护目镜，避免强光刺激。

眼睑痉挛的患者大多数伴发干眼，干眼的存在加重了患者的眼部不适症状，在治疗眼睑痉挛的同时需要关注患者的干眼问题，补充人工泪液，滋润眼睛也非常必要。

眼睑痉挛还会继发产生一些眼睑问题，比较常见的是眼皮松弛。眼皮松弛一方面可能会造成眼皮下垂而遮挡视力，另一方面会影响患者的外观。因此在病情控制稳定的情况下，眼睑痉挛伴发眼皮松弛的病人还可以考虑进行拉皮手术，将多余的眼皮去除，这不仅能够解决视物遮挡的问题，也能够改善患者的外观，提升自信度，从而改善患者的生活质量。

龚岚（复旦大学附属耳鼻喉科医院眼科主任医师）

# 关怀儿童真性性早熟患者 莫等到“小大人”生长停滞再来治

每到暑假，儿童内分泌门诊都会迎来一拨“性早熟”就诊高峰。貌似“性早熟”的表象之下隐藏着形形色色的病因和病种，也难怪家长不容易早发现，即使发现了也不知道是病，是需要尽早医治的。上海交通大学附属儿童医院内分泌科李婧主任鼓励家长要勤于观察，只要觉得可疑，就应尽早就诊咨询。

性早熟是指女孩在8周岁之前出现第二性征，比如乳房的发育，男孩在9周岁之前出现第二性征，比如睾丸的发育。根据年龄段来甄别，女孩10周岁、男孩11周岁开始发育属于正常；女孩8-10周岁之间、男孩9-11周岁之间叫早发育。

家长对如何早期发现性早熟往往很不了

解，李婧主任指出，相对来说，女孩比较容易发现，乳房发育，有疼痛或者有乳核。如果身高增长明显加快，也要小心。当然，女孩10周岁前有月经初潮，也提示性早熟，但是这个时候才开始治疗为时已晚。男孩的性早熟表现在睾丸发育增大，经常会误诊漏诊。

性早熟对健康的危害是显而易见的。对于性早熟的小孩来说，孩子往往还没有心理和思想准备去面对过早的性发育，就会对心理产生负面影响。一些骨龄提前个头矮的患儿会有自卑感，不愿与他人交往，导致性格孤僻，甚至会导致终身的性心理或行为异常等。

确诊中枢性真性早熟后，先排除颅内肿瘤的可能。如果无肿瘤且病情比较严重，需注

射GnRHa（促性腺激素释放激素类似物）。快速进展型性早熟患者更应尽快按医嘱注射GnRHa，设法控制骨龄，抑制闭合，改善最终身高。用药的同时，患者要严格控制饮食，不吃牛初乳、蜂蜜、黄鳝、甲鱼等雌激素含量可能较高的食物，积极参与运动，这样才有助于疾病恢复。

李婧主任强调，儿童性早熟是一个长期治疗过程。目前，大部分患儿及家长对疾病知识匮乏，且依从性不高，从而导致延误治疗或病情恶化，因此，患儿需要专业的医护指导以及更多心理关怀。为了帮助确诊为真性性早熟的患儿得到规范有序的治疗，面向广大家长的性早熟防治知识普及活动持续开展。由中国初级卫生保健基金会等支持的儿童真性性早熟患者关怀项目，通过医学知识宣讲以及针对患儿进行长期有效的跟踪随访，帮助患儿及其家庭树立正确的治疗观念，促进患儿早日治愈、健康成长。

柏豫

# 蓝光最伤眼 看『屏』不可过度

我国青少年近视发病率居高不下，这与学生用眼疲劳以及长时间过度使用电子产品存在直接关系。这些电子产品是怎样伤眼的呢？医学研究显示，无论是电脑显示器还是手机屏幕等电子产品的背景光源都含有高能蓝光，这种高能蓝光能穿透晶状体到达视网膜，直接损伤视网膜，可导致近视等多种眼疾。

科学家发现，蓝光射入眼睛的程度，与数量和年龄密切相关。7岁至19岁这个年龄段，蓝光射入眼底视网膜约为85%，而成年人一般都在50%以下，这也预示着青少年吸收蓝光比成年人更多。青少年晶状体清澈，对蓝光调节过滤能力较弱，所以，蓝光很容易诱发青少年眼底视网膜的病变，而一旦出现眼底视网膜的病变，就会诱发多种眼疾。可见，蓝光对眼睛存在最大风险和最大伤害的时期就是青少年期。

抵御蓝光侵害的最佳方法是，养成正确的用眼习惯，以及积极参与户外休闲体育运动，此外，在连续用眼一至两小时后，应该适度让眼睛放松，还可以适度补充富含叶黄素、玉米黄素、维生素A、C、E的食物。在这些营养素中，又以叶黄素最为特殊。上海交通大学医学院营养系副主任蔡美琴教授指出，含叶黄素最丰富的是猕猴桃、黄玉米和蛋黄，卷心菜、菠菜等绿色蔬菜，芒果、木瓜、桃子等黄橙色水果叶黄素的含量也很多。叶黄素又称蓝光过滤器，它可以增加眼底黄斑区色素密度，有效降低蓝光对眼睛造成的伤害，有助于保护视力。青少年也可直接服用叶黄素咀嚼片来达到补充叶黄素的目的。

正值暑假，学生接触电子产品，适度的放松休息，是必要的，但仍需反复提醒，时间和频率上一定要加以控制，以减少蓝光对眼睛的伤害。

邹鑫涛 本版图片 TP



# 高温天心血管病告急 从七大风险因素入手做好“一级预防”

广义上讲是指由于高血压、高血脂、糖尿病、血液黏稠、动脉粥样硬化等所导致的心脏、大脑及全身组织发生缺血性或出血性疾病。

心血管疾病是全世界范围内危害人类健康生命的“第一杀手”，也是中国居民死亡的首位原因，具有发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高的特点。

心血管疾病主要有七大风险因素：50

岁以上或女性绝经期后、早发心血管疾病的家族病史、吸烟、肥胖、高血压、高血糖（糖尿病）、高血脂（血脂异常）。如果一个人存在≥3项心血管风险因素，那么可能属于潜在的心血管疾病患者，应积极做好一级预防的工作。

吴宗贵教授提醒，平时要注意从两方面进行预防，一方面是养成健康生活习惯，控

制危险因素；另一方面是药物干预，服药应遵医嘱。

保持健康的生活方式，首先从饮食上控制高脂肪食物及大量甜食的摄入，避免肥胖、高血脂、高血压和糖尿病的发生；其次要戒烟，建立良好的作息规律，保持良好的情绪以及适量的体育运动锻炼等。

另一种方式是药物预防。全球多份心血管指南一致推荐：按医嘱坚持每天服用阿司匹林，能够有效防治心脑血管疾病，且安全性高。吴宗贵教授强调患者依从性的重要作用，心血管疾病患者只有坚持长期规范用药，才能持久有效获益。

虞睿

# 防暑降温的生活护理

大汗后抽搐、烦躁不安、口渴、尿少、昏迷等症状。

一旦出现中暑症状，不要急，先做好以下处理：

1. 将病人转移至阴凉、通风处休息，有利于散热。
2. 补充水及电解质。
3. 用风油精或清凉油涂于病人的头部太阳穴；口服藿香正气丸等药物。
4. 重度中暑病人除以上三点处理外，应立即转送医院救治。

中暑是夏季常见的问题，加强预防可以大大减少发病率，中暑的预防应注意几点：

1. 充足的睡眠。合理安排休息时间，保证足够的睡眠以保持充沛的体能，并达到防暑

目的。

2. 科学合理的饮食。吃大量的蔬菜、水果及适量的动物蛋白质和脂肪，补充体能消耗。切忌节食。

3. 做好防晒措施。室外活动要避免阳光直射头部，避免皮肤直接吸收辐射热，戴好帽子，衣着宽松。

4. 合理饮水。每日饮水3升至6升，以含氯化钠0.3%~0.5%为宜。饭前饭后以及大运动量前后避免大量饮水。

防暑降温吃什么好？

纯净的白开水最容易解渴，它进入体内后可以立即参与新陈代谢，调节体温、输送养分及清洁身体内部，尤其是夏天，多喝白开水

不仅可以解暑降温，还能补充丢失的水分，是最安全的补水选择。

绿豆汤有清热解毒、止渴消暑的功效，是非常适合夏季的饮品。值得注意的是，要适量饮用绿豆汤，过量饮用容易导致腹泻或消化系统免疫力降低。

冰冰的饮料、甜甜的雪糕在炎热的夏天食用确实是一种享受，但不能过量食用，否则会影响身体，造成胃肠功能紊乱、诱发咽喉部炎症、降低食欲等。

夏季的瓜果都很新鲜，如黄瓜、丝瓜、苦瓜、冬瓜等，既防暑降温又补充人体所需的水分、维生素和矿物质。需要注意的是，刚从冰箱里拿出来的水果，尤其是西瓜，最好先放置一会儿再吃，以免西瓜温度太低伤及脾胃。

田竹君（上海交通大学医学院附属第九人民医院北院/第三人民医院重症监护室）