

眼睛干涩、刺痛? 你离干眼有多远?

◆ 吴瑞莲

家住徐汇的张阿姨多年来一直被眼部的刺痛感所困扰。“别人年纪大了都会出现‘眼睛糊’的症状,而我连眼睛都快睁不开了,每次眨眼都难以忍受。滴滴眼液、吃蓝莓、眼部按摩等,在尝试了许多方法之后仍然无法改善眼睛刺痛的情况。”对此,干眼专家石明林主任指出,张阿姨眼睛刺痛多半与其睑板腺功能障碍有关。在中国,睑板腺功能障碍影响了许多人群的生活质量。睑板腺功能障碍导致的干眼在很大程度上让患者的双眼长期处于有强烈异物感,且滴眼液无法改善这一症状。

流泪也是干眼?

许多人对干眼并没有非常准确的了解。石主任解释说,所谓的干眼是指由于眼内泪液的量或者质出现了异常所引起的泪膜不稳定及眼表的损害,这些损害会导致眼部不适症状的一类疾病。也就是说,干眼是一种症状非常明显的眼表疾病,可以快速从这些症状上感受到干眼对眼睛的影响。他指出,干眼的病因可以分为很多种,但患者比较普遍的

症状仍然集中在:干涩、异物感、烧灼感、痒感、畏光、眼红、视物模糊、视力波动等。

石明林主任解释说,虽然医学上把眼干、眼涩归于干眼的症状,但其实干眼症状的个体差异很大,不同的人干眼症状也大不相同。大多数病人会感到眼部异物感、烧灼感和一般的眼部不适,这些不适感往往是干眼的证明。这是因为角膜的表面遍布感觉神经末梢。有相当比例的病人有畏光和间歇性模糊或其他视力问题。有些干眼患者的眼睛还易于疲劳,使得读书和看电视发生困难。如果在日常生活中眼睛感觉异常,您就有必要检查是否患有“干眼”,这里所说的感觉异常是指患者对气流敏感,夜间或清晨醒来时眼干燥感严重,不能耐受烟雾等。

另外需要了解的是干燥感和眼泪少并非是特异性的症状,相反,有部分干眼病人诉说有流泪或溢泪,这些听上去似乎是矛盾的,但实际上干眼的不适感有可能刺激泪液反射性地分泌增加,就和眼部表面异物或擦伤时是同样的道理。

对付干眼,你做对了吗?

面对眼睛干涩和不适感,很多患者本能的反应便是马上找一瓶眼药水来缓解不适。石明林主任说,日常中有不少患者有此类治疗误区。他指出,干眼不可盲目用药,必须要根据患者的情况在医生的指导下用

药。以下两种问题特别典型,需要引起注意。

■误区一:干眼一次就能治愈

石主任解释说,干眼的诊治并非一蹴而就的,需要长期治疗,不是经过一次就医就能治愈的,而且治疗期间病情可能会反复。因为无论是全身疾病还是环境因素引起的干眼,都只有去除了病因才能根治。

■误区二:眼睛干燥就点眼药水

其实,干眼病患者不能长期使用眼药水。石明林主任解释说,许多经常使用电脑的工作人员,如财务人员、IT 行业人员、新闻媒体人员、文员等,一旦发生眼干、眼涩、疲劳不适的时候,第一时间会前往药店购买眼药水,过度使用眼药水是人们最容易踏入的误区。目前不少眼药水中都含有防腐剂,这些物质会对眼睛表面的细胞产生损害。所以眼睛出现不适还是要咨询专业医生的意见,千万不要为了图一时之快,而舍本逐末。

■真相:双眼也讲究“水油平衡”

据了解,正常眼球的表面有一层泪水形成的薄膜,对眼球起到滋润保护的作用,可以防止眼睛受到外界灰尘、高温等侵蚀,还能帮助眼部外伤进行愈合。滋润眼表部分的泪水由泪腺分泌,而起到锁水作用的泪膜外层,主要由睑板腺分泌的脂质构成。没有这层脂质,泪水就会

过快蒸发,导致泪膜受损,造成眼睛不适或视功能障碍,引发干眼。也就是说,正常人健康的泪液中不仅有“水”,还有睑板腺分泌的“油”。油分布在水液层的表面,可以有效地减少水液的蒸发。睑板腺功能导致的“油”缺乏,“锁水”功能缺失,泪液蒸发过快,是干眼的主要原因。

因此,对于“水油不平衡”的人群来说,干眼更容易找上门。医学上也将该部分人群列为了干眼高发人群,如年龄超过 65 岁的人、激素失

衡的女人、青年人、术后患者及长期戴隐形眼镜者。

就解决患者的致病机理来说,对于眼表“水油不平衡”的患者,石主任建议在确认干眼类型之后,采用医学干预消除释放炎症介质的非正常血管。同时加热睑板腺,改善睑板腺内脂质分泌物的流动性,提高泪膜稳定性、眼表质量。如此,可以帮助因睑板腺功能障碍导致的干眼患者可以从眼睛刺痛等症状上解脱出来。

眼科义诊通告

经相关部门批准,上海爱尔眼科医院眼表科专家举行眼科义诊活动。活动期间,本着“便民惠民”的原则,特

别开通(免挂号费、免检查费、免费专家会诊)等多项绿色通道就医通道,向广大眼部不适及眼疾患者提供专业眼科服务。

□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:2016 年 11 月 24 日

□义诊预约电话:185 1636 0332

□义诊短信报名:编辑短信“义诊+姓名+联系方式”发送到 185 1636 0332

□地址:上海市虹桥路 1286 号

义诊备案编号:长卫登字(2016)第 0023 号

■专家介绍

石明林 眼表科主任医师



原三峡大学医学院附属医院副院长;从事眼科事业三十余年;主持参与多项国家和省市级课题研究;11 项科研课题通过省市级成果鉴定担任《中华眼科杂志》特约编委,主编出版眼科专著 2 部。

擅长:干眼、睑板腺功能障碍、结膜松弛症、角膜炎、结膜炎、麦粒肿、霰粒肿、虹膜炎、视疲劳等表眼及综合眼病的临床诊治和研究。

本板块活动为公益活动,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

新一轮爱牙爱心活动火爆申城,爱牙惠民福利免费领 七八十岁还能有口好牙、畅享美味 有何秘诀? 爱牙盛会 助力申城市民牙健康、吃饭香、身体棒! ◆ 叶雪菲

健康的牙齿可以帮助提高人的寿命和生活质量,遗憾的是牙齿健康却往往会被我们忽视。

携手留美、留日种植专家团 打造“全民好牙、优质生活”

自上个月新民健康携手相关机构特别策划的“全民好牙”爱心活动开展以来,众多市民纷纷拨打热线报名参加。“78 岁高龄、缺牙 30 年还可以安全、舒适地进行缺牙处理吗?缺牙处理有性价比高的方式吗?”不少缺牙市民在电话中提出对缺牙处理的多种疑虑。

为积极倡议“让老百姓都拥有健康好牙”,新民健康将延续上期的活动,电话预约即可享受爱牙大福利,与留美、留日种植专家团面对面宣教交流,免费听取高质量、全方位的爱牙科普等等。本次活动仅限 50 个名额!

新民健康报名咨询热线:021-52921992
或编辑短信“爱牙+姓名+联系方式”发送至:
13331917156

◎电话或短信预约即可享受爱牙大礼:

☑牙健康护理套装一份(精美牙膏、牙刷、牙杯)

☑获取全方位、高质量爱牙科普答疑

☑留美种植专家面对面宣教交流,免费口腔健康科普



扫一扫,
可获更多爱牙大福利!



咬不动、嚼不烂,缺牙太闹心!
晚年如何才能
“老有所依”?

“30 岁牙齿出血,40 岁牙齿松动,50 岁拔牙缺牙”是很多人牙齿命运的真实写照,而牙齿作为人体消化系统的第一关口,一旦缺失,会对健康造成巨大隐患。

很多老人 60 岁出头,正是老当益壮的年纪,可是吃东西咬不动、嚼不烂,想吃的

不能吃,体质虚弱、营养不良、精神萎靡,生活质量大打折扣。儿女又不在身边,孤独抑郁,生活了无生趣,如此“老无所依”,让老人怎能吃得消?

缺牙处理太贵,处理不起?
中老年人频陷缺牙
处理误区,专家来支招

目前科学化、人性化的缺牙处理方式越来越被缺牙患

者所认可,因为无论是咀嚼美食的嚼劲,还是牙齿的外观、形态,都能更好地满足缺牙患者对真牙的渴望。老人吃饭香再也不是难事。但很多缺牙患者不禁会有疑问:“这种缺牙处理方式痛不痛?多久能吃饭?是不是跟真牙一样?”“听说这种缺牙处理方式很贵,退休工资就这么点,花不起钱啊。”

为此,留美种植专家李娜解释说,其实,目前的缺牙处理方式非常科学先进,整个过程强调人性化、舒适化,而且可以满足老人重享美食的愿望。此外,缺牙处理并不是越贵效果越好,而是根据自身的口腔状况,选择合适的方式才是对的。

申请“全民好牙”爱心福利
让您“老有所依”
晚年好口福不再远!

身体健康是幸福快乐生活的源泉,而拥有一口好牙则是美好生活的基石。新民健康特邀相关机构,正在深入开展“全民好牙”爱心活动,现提前预约报名,享受重重爱牙大福利。提前预约,早日拥有健康好口腔!

■特邀专家



李娜

交通大学学士、同济大学修复硕士
加州大学洛杉矶分校 GIDE 种植
硕士
ICOI 国际种植牙医师协会会员
中华口腔医学会会员



袁昆霞

加州大学洛杉矶分校 GIDE 种植
硕士
ICOI 国际种植牙医师协会会员
中华口腔医学会牙周病学专业委员会委员