

# 终日“以泪洗面”需警惕泪道阻塞

◆ 吴瑞莲

你身边是否有这样的人？总是迎风流泪，手里总抓着纸巾擦眼睛，没有伤感，却不分时间、场合地挂着两行清泪，眼皮经常红红的，即使在室内也“眼泪汪汪”，终日“以泪洗面”……眼科专家范金鲁教授指出，这些人的“流泪”均为泪道阻塞的典型表现，他们大多身患泪道阻塞而不自知，应尽早就医。

## 泪道病人正逐渐向青年人和婴幼儿扩散

泪道阻塞是眼科最常见的疾病之一。其主要症状为眼睛长期泪流不止，或伴随眼角有脓性分泌物。尤其是一些从事农村基层和户外工作的人，更容易得泪道阻塞。

范金鲁教授指出，这些人虽然最容易得泪道病，但也最容易忽视泪道病的危害，单纯的泪道阻塞没有红肿、疼痛等不适，流眼泪对于他们而言只是小“麻烦”，能够忍受，他们不觉得会耽误工作和生活，不少病人甚至认为泪道阻塞不是病，不需要治疗，其实这非常危险。

临床研究发现，泪道阻塞一般多发生在中年以后，老年多于儿童和青年，50岁左右发病率最高，占75%—80%；女性较男性的发病率高，女性病例占77%，男性病例占23%。但根据近几年门诊来看，泪道病已经不是中老年人和女性的专利，它正逐渐向青年人和婴幼儿扩散，门诊比例正逐年上升，需引起重视。

据介绍，泪道就是供泪水排出的器官，可是泪道堵了，就如同下水管堵了，含有细菌的泪水只能堵在泪囊中，久而久之，这些“死水”中的细菌含量越来越高，像“臭水沟”一

般，稍有不慎就会感染泪道黏膜组织，分泌出粘性分泌物。随着粘性分泌物越来越多，排出的管道被堵住，泪囊会越撑越大，面部肿起脓包，红肿、胀痛，急性发作形成囊肿，如果此时没有控制住炎症的扩散，可想而知，这颗“炸弹”便会爆炸，后果不堪设想。

范教授提醒，如果发现自己有爱流眼泪的毛病，应及时就诊治疗，早期控制住病情，可避免病情扩散带来的烦恼和痛苦。那么如何判断自己是否有泪囊炎症呢？范教授建议，可用手指挤压内眼角位置，有脓性分泌物流出，可判断泪囊已经发炎，但发炎初期，分泌物较少时，挤压也不会流出，还需到专业医院检查，方可确诊。

## 超微创鼻内镜手术帮助摆脱流泪烦恼

王先生发现自己左眼迎风流泪的情况已经持续一年之久，冲洗泪道不通，还有少量脓性分泌物。范教授指出，阻塞和炎症是泪道病治疗的两大难点，阻塞导致炎症，炎症加重阻塞，这两个问题碰到一起就很麻烦，像王先生的情况，最根本的问题是阻塞，只要阻塞解决了，泪道病也就迎刃而解。

类似王先生的情况，范教授表示，可以通过鼻腔内窥镜做泪道微创手术，这是目前上佳的选择。若是做泪道激光，形成假道的可能性极大，会增加治疗难度。另外，泪道探通也易造成假道，属于严重的医源性损伤。

范教授强调，不论做什么治疗，都要依照泪道自身的生理结构与显微解剖特点。泪小点直径0.2—0.3mm，泪小管直径0.3—0.5mm，泪囊长约12—15mm，宽约4—6mm，鼻泪管长约18毫米，在这么细小的位置做激光治疗，并且看不见内部病变具体位置，激光的高温有2000度，虽然有一定的成功几率，但引起并发症、造成损伤的几率也相对偏高。

同样，通过那么细的泪小管插进管子，看似操作简单，但最可怕的后果不是手术失败，而是撕裂泪点，或插管取不出来甚至断在泪道里。

据介绍，鼻腔内窥镜下泪囊造孔术是一种超微创手术，借助鼻腔内窥镜系统将手术区域放大200倍以上，可以看清泪囊的病变性质、鼻泪管阻塞的原因，根据患者自身情况，量体裁衣，在轻松无痛的状态下进行个性化手术，较大限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之一。

## 新民健康推出眼科免费专家咨询号

新民健康工作室特别推出“免费送专家咨询号”活动，本期推出的专家分别是泪道病专家范金鲁、眼表及眼眶病专家许龙华，有需求的读者可拨打新民健康工作室热线021-62476396(10:00-17:00)，或发送短信“专家姓名+报名者姓名+联系方式”至18917328756报名参与。

### 医生简介

**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会理事、内镜与微创专业技术全国考评委员会理事

**擅长：**从事泪道疾病的诊断及手术治疗30年，尤其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，泪道激光、插管与外路鼻腔泪囊吻合术后溢泪、流脓等泪道疑难杂症的治疗。

**许龙华** 眼表及眼眶病专科主任

**擅长：**原上海五官科医院整形外科主任，从事眼部整形、眼表及眼眶疾病诊治近40年，尤其擅长眼睑成形、翼状胬肉、上睑下垂、眶骨骨折、眼眶肿瘤、活动义眼、脸外翻等疾病的诊治及相关眼部整形。



## 青春痘严重 别怕，我们来解决！

◆ 余兰

痘痘发于体表，问题却在体内，针对性内调才是祛痘的正确方法。我在祛痘过程中经常发现，许多发痘痘的人心理都出现了问题：不肯出门，不肯上班，脾气越来越古怪，甚至家里来客人也会躲起来。父母对此非常担忧，慕名而来，寻求祛痘的方法。

一般在经过一段时间的内调后，脸上痘痘好了很多，心情也逐步变好，走出了精神低谷，对未来生活又重燃了希望。在这里专家帮他们找出了发痘的类型，针对性内调，身体调好了，痘痘也好了。家长和孩子从心里感到高兴，这也是对我最好的报答。我能走到今天，不欺骗，不误导消费者，靠的是祛痘内调真本领，奇迹掌握在自己的手中。如果不管是什么类型的

痘痘，千篇一律吃一样的中药，擦一样的祛痘产品，这样不负责任地祛痘，让很多发痘痘的人失去信心。

祛痘绝不是千人一方，万人一法，需因人而异，找准发痘痘的关键因素。我从医院辞职出国深造，回国后从事专业祛痘事业。20多年来在祛痘方面有独到的技术功底，根据痘痘的类型真正使体内开了、展了、舒了、通了。把很多人外面吃错的中药，都拨乱反正。所以许多十分严重的痘痘、痘坑、痘印，到了我们这里都完美祛除了。

新民健康祛痘热线：021-61220588

工作时间：每周二、三、六、日，上午9时至下午4时

## 暖暖手脚 选款汤饮过寒冬

◆ 尹晓云

天气一冷，有些人就感觉全身发冷，手脚冰冷，手脚冰冷和心脏血管有很大的关系，一旦心血管系统的功能出现障碍，就会影响血液运行输送，造成手脚冰冷的情形，所以有这个症状的人要注意排除器质性的疾病如冠心病、心衰等。

但是很多人没有这方面的疾病也会很容易在寒冬出现手脚冰冷，像一些比较瘦弱的老人，特别是女性更容易出现这些症状。这其实是气血不足、阴阳失衡导致内寒痹阻，再加上天气寒冷就会加重手脚冰冷。

温暖手脚，大枣生姜是首选。经常喝用大枣、生姜做成的汤饮能改善手脚冰冷的症状。大枣性味甘温，有补中益气、养血安神的作用；生姜性味辛温，具有温中止呕、解表散

寒的作用。两者合用，可以充分发挥姜辛温而行气血、枣甘温而补中气的作用，这样子能共同促进气血的流通，全身的血液循环也就得到了相应的改善，手脚自然也就随之温暖起来。譬如姜枣茶、党参红枣茶、当归红枣补血汤等。

辣椒、胡椒、大蒜、青葱等辛香料，可促进血液循环。利用平常饮食，搭配食用，例如吃炒面、炒米粉时就加点辣椒酱；喝汤时就多加点胡椒粉；吃水饺时，配碗酸辣汤，无形中就多吃了进很多辛香料，温暖手脚。

冬天，有条件的老人可以在日常适当喝少量低度的酒，如米酒、糯米酒。酒中适量添加淫羊藿来补肾壮阳，温暖身体，也是不错的选择。

## 张口抬肩 呼吸困难 胸闷憋气 猝死隐患

# 哮喘“冬病冬治”事半功倍

冬天是哮喘高发期，冷空气、感冒均可随时引发哮喘。冬季哮喘反复发作令患者苦不堪言，患者可有窒息感、气促、大汗淋漓、呼吸急促、不能平卧、说话不成句，严重者出现意识模糊，如不及时抢救，可危及生命。祖国医学认为，针对哮喘是典型的“冬病”，在冬季发作期间，针对冬天的季节特点及对人体体的影响，对症下药“冬病冬治”，往往可事半功倍。

### “冬治”巩固“夏治”疗效

中医认为，人与自然是和谐统一的整体，在疾病的诊治过程中，将平衡人体阴阳与四季气候的特点有机结合，会有事半功倍之效。冬季天气寒冷，寒邪最盛，“冬病”患者阳气更不足，寒邪最易乘虚而入，引发疾病，因此选择在冬季时治疗哮喘，扶正祛邪，调补阴阳，不仅能增强人体抵抗外邪、预防疾病，而且也会对哮喘“夏治”的疗效起到巩固和巩固的作用。

### 儿童和老人是“重灾区”

冬天，对于免疫力相对低下的儿童和老人而言，更易引发哮喘。由于儿童的身体免疫功能还没完善，对外界刺激最为敏感，冷空气常常能引发感冒、咳嗽，因而引发哮喘，导致胸闷、呼吸憋气。而老年人由于年龄的增长而导致机体免疫功能普遍下降，再加上老年人多有慢性支气管炎、高血压、糖尿病、冠心病等基

础疾病，正气不足，因此老年人更易感冒、咳嗽、支气管炎、肺部发炎，从而引发哮喘。

### “冬病冬治”有讲究

传统治疗哮喘往往采用激素，容易产生肥胖、高血压、糖尿病、骨质疏松等副作用。其实，祖国医学对于哮喘的防治早已积累了丰富的经验。中医认为，哮喘病根为“痰饮伏于内，胶结不去”，且患者往往存在肺、脾、肾三脏虚弱的情况。而冬季，人体阳气敛藏，皮肤干燥，毛孔闭塞，尤其适合“进补”，此时通过天气、药物、经络、穴位等的综合作用，利用益气补阳的原理，结合中医穴位注射、敷贴等，常可达到祛外邪、疏经气、清痰涎、调肺脏的作用，事半功倍！

### 多管齐下控制哮喘复发

祖国医学对于哮喘的防治已有千年历史，证明中医药防治哮喘具有很大的潜力，结合现代高科技，祖国医学辩证施治的理论指导，中药的特点及西方医学的快速便捷，完全可以形成一种既不含激素和不良副作用，又可因人而异、因时而异、因病而异，对症下药的防治方法。在哮喘急性发作时，当患者呼吸困难、张口抬肩、呼吸明显哮喘时，经难发药物作用，迅速缓解患者痛苦。而在哮喘缓解期，则调补肺肾功能，多管齐下，有效控制哮喘复发。文/孙傲前

# 上海港华医院 呼吸内科

地址：上海市淮海西路282号、286号 联系电话：021-62940057