“眼屎”多、视物模糊，别忘了查泪道

◆ 吴瑞莲

入冬以来，家住长宁区的孙阿婆就发现自己视力变差了很多，不仅看东西模糊不清，眼角处也总有很多分泌物。虽然老人以前就总爱流眼泪，但从没放在心上，她认为老人家有点小毛病很正常，最多擦泪麻烦了点，这次她也以为是白内障加重了，到医院检查，却发现患上了泪囊炎。由于分泌物附在眼球上，致使阿婆视物模糊，但要做白内障手术，一定要先治好泪囊炎，不然会很危险。

泪道病专家范金鲁教授对此表示，泪囊炎是一种眼科常见疾病，主要表现就是眼角流脓，但值得注意的是，有些人没有流脓症状，但炎症发作时，泪囊区内眼角下侧面部会突发囊肿，出现红肿、发热等，这种情况一般为急性炎症，应及时采取治疗，避免炎症扩散，肿胀加剧，最后皮肤承受不住而破损。

冬季迎风流泪加重，当心泪道堵了

冬季，因为冷空气刺激，眼睛会反射性分泌更多的眼泪，但是这时候，如果“排泄”眼泪的泪道有轻微堵塞或狭窄，那么泪水多了、通道窄了，于是泪液来不及从原来的泪道排走，多出来的部分只好“夺眶而出”。特别是老年人，由于相关肌肉群松弛，泪液泵作用减弱或消失，会更易出现迎风流泪。

范教授强调，前几天本市出现了雾霾天，空气中含有沙尘等很容易迎风入眼，这些异物进入眼睛，顺着泪液流入泪道，可致泪道系统狭窄或阻塞，引起泪液排出障碍，久而久之，即使没有风吹刺激也会“泪流不止”。范教授指出，迎风流泪虽是小问题，但长久下去也会引发泪囊炎，甚至角膜病等其他眼病，因此无论是哪些原因而引起的迎风流泪，一定要及时到专业医院进行排查。

此外，范教授强调，白内障患者一旦患上泪囊炎，需先治好泪囊炎再进行白内障手术。范教授表示，白内障为内眼手术，而泪囊炎使泪囊分泌大量脓液，其中含有多种细菌，如不慎进入眼内，将引发不可估量的后果，所以如果同时患有泪囊炎和白内障，一定要先治好泪囊炎，再做白内障手术。

长期流泪不重视，恐引发泪囊炎

市民曹大爷每天早上都有晨练的习惯，但从几年前开始就出现了流眼泪的症状，他也没当回事，可今年他的眼睛却开始流脓，最终被诊断为泪道阻塞长期未治疗并引发泪囊炎症，导致流脓。

范金鲁教授介绍，由于鼻泪管狭窄或阻塞，导致大量泪液蓄积在泪囊中无法排出，泪液中的细菌就会趁机在泪囊内繁殖，导致黏膜感染产生黏液或脓性分泌物，形成慢性泪囊炎。

范教授表示，泪囊炎患者按压眼角泪囊区，就会发现有脓性分泌物溢出。泪囊的炎症可使皮肤溃烂，形成泪囊瘘；严重时形成急性泪囊炎，眼睑皮肤红肿胀痛，如果含有炎症的分泌物溢出，使眼球终日浸泡在带菌的眼液中，可造成角膜炎，甚至角膜溃疡，并且泪液外流会侵蚀眼睑，使眼睑皮肤干燥，色素易沉着，增加皱纹，如果长期擦拭眼泪或擦泪方式不当，则可造成下睑外翻。

“泪囊炎患者最危险的地方在于，脓性分泌物溢出会接触到眼球，如果此时角膜有轻微损伤，就会引起角膜炎，严重者会失明需进行角膜移植。”因此，范教授强调，慢性泪囊炎患者应积极治疗。

范教授指出，手术是解决泪道阻塞性疾病最好的方法，但是早期使用的手术方式常出现复发，甚至术后并发症现象，如外路手术后面部留疤。再加上适应症较窄，如激光、插管无法治疗泪囊炎，让很多患者对手术治疗失去了信心。

“通过超微创鼻腔内窥镜下泪囊造孔术能取得较好的临床疗效，这种手术最大的优点就是微创、无痛、复发少，不会在面部留下明显疤痕。”范教授表示，这种手术更注重患者的体验和感受，强调个性化治疗方案，虽然看起来都是泪道阻塞或泪囊炎，但是每个人的发病部位和原因都不相同，治疗就应当有不同的方案。

以前的手术，不论是激光或是插管，都没办法看到内部的情况，而借助鼻腔内窥镜系统，能够在放大200倍的情况下，直观地观察病变部位，细致入微地进行手术，而且术前麻醉会帮助患者减轻痛感，达到几乎无痛的感受。在成功率增加的同时，降低患者对手术的恐惧。

范教授提醒，如果发现长期迎风流泪现象、眼角流脓或挤压眼角有脓性分泌物，应尽早到专业医院检查一下泪道。

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、睑外翻等疾病的诊治及相关眼部整形。

有了青春痘 别急，只要找对地方找对人！

◆ 余兰

有些人脸上长满了大大小小的青春痘，对学习生活带来了很大影响。这些大大小小的青春痘，家长和本人都想尽了办法，他们都可能以前用过大量的外用祛痘面膜和外用祛痘产品，青春痘被硬压下去。所以导致皮肤表面看上去很平、很光。但是炎症全都埋在皮肤底下，表面呈红色状态。一旦停用，就会爆发，甚至比原来更严重。皮肤没有吸收功能，也没有代谢功能，它只有排泄功能。体内没有对准内调，新的痘痘不断往外长，靠激素压下去的后果往往就是留下难看的凹洞疤痕。大多数人认为痘痘不看会好的，这就是所谓“自己会好的”后遗症。然而提起青春痘的人都会异口同声地讲我们看了很多地方，用了很多祛痘产品，中西药都吃过，但结果都不好，导致失去信心。所以告诫大家，青春痘要接受正确的祛痘，胡乱祛痘浪费时间又浪费金钱。

在昌平路667号的青春痘专家，她从医院辞职出国深造，回国后专业从事祛痘事业。在20多年的祛痘中，把发痘痘的体内类型分辨得清清楚楚，看透内部问题到底出在哪里，进行调理。才能把多年的痘痘和痘印完美祛除。

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

第九届“儿童炎症性肠病俱乐部”成功举行

◆ 叶雪菲

日前，第九届“儿童炎症性肠病俱乐部”随访活动在复旦大学附属儿科医院成功举行。作为目前国内最大的儿童炎症性肠病医学中心，本次活动汇集了全国各地及斯里兰卡等40多位炎症性肠病（IBD）患儿及家长。活动期间，医务人员还为孩子们安排了生长发育评估、治疗方案咨询、肠胃镜复查和血液生化检测等活动，受到了患儿及其家长的欢迎。

复旦大学附属儿科医院消化科于2006年成立全国首个“儿童炎症性肠病俱乐部”，致力于为IBD患儿和家庭建立相互沟通的桥梁，并不断提高对炎症性肠病诊断治疗的水平。

大脑退化3大的秘密

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，所以对氧是一分钟都离不开的。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，启动凋亡！

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！

脑特殊营养脑细胞需要的重要的神经营养物质包括4类：1是脑磷脂物质，神经节苷脂；2是不饱和脂肪酸，如奶粉中添加的DHA,EPA；3是蛋白质、多肽和氨基酸，例如奶粉中就富含质引起“大头娃娃”；4是矿物质、微量元素和维生素，例如硒、锌、钙等。

“脑退化”引起老年痴呆和脑全萎、“脑出血”和“脑梗塞”引起偏瘫失语，核心都是“脑神经的损伤和退化”。了解更多脑营养防治疗的误区，建议阅读第二军医大出版社出版的《脑病与4G疗法》。

注意：上海脑病预防康复研究中心友情无条件免费赠送200本《脑病与4G疗法》，数量有限，限定帕金森、老年痴呆、中风后遗症、颅脑损伤、小儿脑瘫人群领取！联系电话：021-62118971 54048183

牙龈出血　牙龈肿痛　口臭松动　满口掉牙

牙周病：别烂光牙齿危害心脏

刷牙经常牙龈出血，口臭总是挥之不去……也许你以为这只不过是“小毛小病”，却不知道这很有可能是“危险信号”，在你掉以轻心的时候，被医学界定论为威胁人体健康的第三大杀手和口腔健康的“头号祸首”——牙周病可能已经开始侵蚀你的牙齿和全身，如不及时防治，不仅会导致“满口掉牙”的严重后果，也会引发可怕的心血管疾病。

病菌从牙齿危害到心脏

牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症类慢性疾病。牙周病会导致牙龈红肿、口臭、出血、牙齿松动、移位、倾斜、咀嚼无力甚至疼痛难忍，全身不适，最终导致牙齿脱落，或者被迫拔牙。据统计，35岁以上人群，80%以上的牙齿脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容颜、心理等造成严重伤害，牙周袋里的大量细菌会随着血液流至全身血管（包括心脏血管），造成血管内皮细胞的功能丧失，增加血管阻塞的风险，甚至导致心绞痛、心肌梗死等严重病变。临床观察也表明，患有牙周病的人患心肌梗死的几率是正常人的2.7倍。

牙周病必须接受系统治疗

很多牙周病患者有这样的误区，以为使用中草药牙膏、洗牙、服用维生素C、甲硝唑片、使用漱口剂等方式就能治愈牙周病。其实，这些只不过是牙周病防治过程中的辅助手段，并不能对牙周病起到根本性的治疗，某些药物甚至偏方则更不可靠。要想彻底地治疗牙周疾病，必须接受系统的牙周治疗。

牙龈出血、口臭千万别大意

由于牙周病的症状并非持续发作，而是静止期和加重期交替出现，加上早期症状并不十分明显，因此往往不能引起患者的重视而延误治疗。其实，牙周疾病可以通过生活细节自行掌握：刷牙时或咬食物时牙龈出血（牙龈或食物上有血迹）；牙龈红肿易出血，牙面有牙石；牙齿有不同程度的松动，咬物无力，牙根暴露；有口臭，轻压牙龈有脓溢出；部分齿列的密合度改变。一旦发现这种现象就应立刻前往正规医院检查治疗，且现医保定点医院都能为患者提供拔牙、补牙、洗牙及根管治疗等服务，还能定期为牙齿做“体检”，帮助患者全面维护口腔健康。此外，在平时日常生活中，除了保持正确刷牙等口腔卫生习惯，每半年应去医院洗一次牙，除掉牙结石，预防牙周疾病的发生。

文/辛勤（忻勤芳）

上海港华医院口腔科

地址：上海市淮海西路282号、286号　联系电话：021-52300035