

眼睛流泪不止需警惕泪道疾病

新民健康送出 100 名泪道病筛查名额

◆ 本版撰文 吴瑞莲

没有沙粒入眼,没有悲伤情绪,没有惶惶困倦,没有局部疼痛,没有皮肤红肿,却时不时泪流不止。据介绍,不明原因的流泪,主要是因为泪道阻塞使眼泪“夺眶而出”。泪道疾病是眼科最常见的一类疾病,主要包括泪道炎症、外伤、异物、肿瘤、寄生虫和先天异常等,以慢性泪囊炎是最为常见的。本月,新民健康工作室送出 100 名泪道病筛查名额,有需求的患者可拨打新民健康工作室热线 021-62476396(时间:周一至周五 10:00-17:00),或发送短信“泪道病筛查+姓名+联系方式”至 15001961787 报名参与。

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甚至婴儿。其中 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%。

上海爱尔眼科医院泪道病科主任范金鲁说,泪道疾病多见于中

老年人,老年人眼睛老化,眼泪分泌不均匀,一个地方干,一个地方湿,干的地方感觉好像有一颗沙粒在眼球里面,会不自觉地掉眼泪。老年人

的泪道狭窄或阻塞大多是由于慢性炎症所致,阻塞的常见部位为泪点、泪小管、泪囊与鼻泪管交界处,主要临床症状就是流泪,患者经常擦泪易造成下泪点外翻,使流泪更加严重。

据范主任介绍,很多老年人因眼科知识普及教育力度不够,在认识上存在缺陷,有些患者感觉眼睛流泪、肿胀后,自行点滴消炎眼药水,等到病症未缓解、眼疼、眼胀,视力大幅下降后才来医院,而此时往往已过了最佳治疗时期,对于眼疾的愈后效果也不好。其实泪囊是眼睛最大的细菌库,泪液中大量细菌随时会感染眼球,很容易发生细菌性角膜炎,甚至出现角膜溃疡、穿孔,造成周围眼部组织炎症,严重影响我们视力健康。因此,应重视无缘无故的流泪,不要随意选择眼药水,

应及时去专业眼科医院明确诊断,切不可掉以轻心。

范主任提醒,防治老年人流泪一是要注意饮食,要清淡少油,多喝水。胡萝卜、枸杞等食品不妨多吃一点。二是要保护眼睛,夏天太阳大,上街最好戴眼镜,看电视时间别太长,看个 40-45 分钟就要休息一下,如果视力差一般看电视一天不要超过两个小时。

另外,特别是要注意个人卫生,不要随便用脏手揉眼睛。脸盆、毛巾要个人专用。在风大的天气里外出应注意护眼,如有眼泪溢出,要用干净的手帕或纱布轻拭眼睛。此外,避免传染沙眼、结膜炎等,一旦得了沙眼或结膜炎,要及时点眼药水并坚持用一段时间。如发现无故流泪等症,应及时去专业医院诊断。

眼科医院专家谈干眼症 四类人群易患干眼症

干眼症已经成为发病率越来越高的一种眼部疾病,加上现代生活节奏的加快,很多人也没有特别注意眼睛的健康,所以让眼疾趁虚而入。上海爱尔眼科医院干眼症专家石明林主任医师表示,容易患干眼症的一般有如下四类人群:

老年人 超过 60 岁的人群大部分都患有干眼症,随着年龄增长,自然分泌的泪液也会减少,眼睛更容易受到外界的刺激,故而就会引起眼睛干涩。

绝经后女性 这个时期因激素水平的改变,可能会使眼睛泪腺分泌减少,另外怀孕期、哺乳期和长期服用避孕药的女性,也会因激素水平的改变产生干眼症状。

计算机一族 长期使用电脑

的人因为会聚精会神地盯着屏幕,眨眼的次数就会降低,而眨眼可以让泪液更好地滋润眼球,所以在电脑族中干眼症是最常见的眼病之一。

戴隐形眼镜者 戴隐形眼镜的人最会觉得眼睛很干,因为隐形眼镜直接覆盖在眼球上,加速了泪液的蒸发,蛋白质会沉淀在镜片上,所以就会出现干眼的症状。

此外,石明林主任医师提醒,干眼症除了眼睛干之外,可能还会有异物感、视力模糊下降、眼睛刺痛等症状,平时要多眨眼睛,特别是电脑工作者。而症状特别严重者要到眼科医院咨询医生后用药治疗,人工泪液是缓解干眼症的有效药物,请在医生指导下使用。

远离干眼症,多眨眼用毛巾热敷

石明林主任医师表示,干眼症一般症状是眼睛有干涩、灼痛感,多眼屎;眼酸、眼痒、怕光和视力减退。长时间使用电脑或驾驶,眨眼频率降低,泪膜稳定性降低,患干眼症的可能性就会增高。此外,越来越多的办公室人群长期在封闭的空调环境下工作,空气干燥且不流通,眼球水分蒸发过快,也会使泪液分泌减少,容易导致干眼症。那么作为整日面对电脑的上班族,应该如何预防干眼症呢?

石主任表示,在无法改变工作性质的情况下,应高频率地进行眨眼动作,隔一小时至少让眼睛休息一次,做眼保健操帮助减轻眼部疲劳。眼镜族则最好采用双焦点镜片,或者在打字时,配戴度数较低的眼镜,最好不使用隐形眼镜。此



外,长期从事电脑操作的人要注意饮食调理,应多吃豆制品、鱼、牛奶及新鲜蔬菜水果等。

第一,操作电脑的最佳距离保持在 50 至 60 厘米左右,屏幕尺寸较大者可以考虑离得更远一些,但又不能太远。这样既减少了辐射伤害,还避免了过于近距离造成的视觉疲劳;如果距离过远,需长肩臂才

能够着鼠标,时间久了则会引起颈肩综合征。

第二,避免长时间连续操作电脑。人们在电脑前工作的时候,体和姿势是基本固定不变的,易造成身体的疲劳,每坐一个小时,应该四处走动一下,活动肌肉筋骨,有助促进血液循环,使得身体各部位都保证足够的血液供应。

第三,良好的操作姿势。保持适当的姿势,操作台下面腿部的空间要大,座椅应调至适当高度,使屏幕上缘与眼睛同高。双眼平视注视荧光屏,可使颈部肌肉轻松,同时可以头颈部、眼部的血液循环顺利。

第四,做眼睛保健操,或者用温毛巾热敷眼及眼周,以增强眼睛的血液循环,改善神经功能消除视觉疲劳。

冬病夏治,别把骨性关节炎错当风湿

高温来袭,申城进入了三伏天,冬病夏治也正式拉开序幕。根据中医学“春夏养阳,秋冬养阴”这一理论,三伏天里对关节炎、肩周炎等冬天容易发作或加重的冬病在高温的夏季进行治疗,通过益气温阳、散寒通络、扶正培本等治疗措施,从而达到治疗或预防冬春季节易发生或加重以达到不发病的目的。

据了解,骨关节炎是一种常见的关节病变,虽然多见于中老年人,但该病从 20 岁左右就可开始发病,初发时大多无症状,一般不易发现,骨关节炎主要侵犯人体活动度较大的关节,造成关节疼痛、肿胀、僵硬、活动受限甚至畸形。骨关节炎的发病率会随着年龄的增长而升高,给患者的生活带来极大危害。

上海开元骨科医院微创骨科主任吴鹏铎介绍,夏令时节,一些中老人在开冷空调的屋子里呆久了,会感觉到关节疼痛及肢体麻木,膝关节出现肿胀、怕冷等症状且反复发作;而在温暖的环境下,膝关节的疼痛感会稍微减轻,这种情况一般可称为退行性关节炎的病症,是由于关节退化、关节软骨被破坏所致的慢性关节炎。如果不能进行有效的防治,进一步发展下去会引起滑膜炎、半月板损伤、游离体形成、

关节外软组织炎症等一系列病变。吴主任指出,由于认知上的原因,有很多中老年人将骨性关节炎错误地当成风湿性疾病进行治疗,每逢劳累过度或季节变换等诱因都会引发关节疼痛,擅自使用各类风湿药物,结果当然是毫无效果,还会给身体带来许多副作用,而真正患病的膝关节却没有得到有效地治疗。

而有部分年轻人把膝关节疼痛或者损伤怪罪于一次登山或者一次长途旅行,其实“冰冻三尺非一日之寒”,许多人的膝盖疼痛都是在日常生活中积累下来的暗疾,不注意保健只会让膝关节提前“退休”。吴鹏铎主任提醒,特别要注意的是女性在中年以后患上骨关节炎的几率很高,多数是由于年轻时不懂得自我保护造成,有的喜欢在寒冷的天气里,或在空调开得很凉的房间里穿短裙,结果造成膝关节血液循环不畅,为各种膝关节疾病埋下病根;有的女性喜欢穿着高跟鞋,足底总处于前倾状态,膝关节一天到晚处于强伸状态,加快了韧带老化。韧带对固定膝关节起到非常关键的保护作用,提早老化就等于让膝关节提前“退休”。

对于防治骨性关节炎来说,可

以通过锻炼和选择有效的治疗方法来减轻或延缓其发病。膝关节炎患者可通过微创关节镜技术、射频活性氧综合疗法等治疗手段将膝关节疼痛的主要问题解决。例如射频活性氧综合疗法在不开刀住院的前提下在门诊就可进行治疗。技术解析:通过加热病变组织的肌筋膜,消除骨骼附着点的软组织炎症,可有效缓解疼痛、消除炎症及赘生物、松弛软组织、改善关节腔内整体环境、延长关节寿命。

吴鹏铎主任建议,无论是否患有骨性关节炎,日常生活中都应注意预防风、湿、寒气的侵袭,首先要注意的是关节保暖,因为寒冷会加重炎症的发作,从而引起关节疼痛。其次,应避免做过度负重的运动锻炼,不宜进行剧烈的跳跃式运动、爬斜陡高山、上下楼梯等,避免因膝关节的负荷过大而加重病情。第三,有针对性地对膝关节进行保健锻炼:1. 下蹲扎马步,然后脚跟用力站直,注意在下蹲到最低点和站直的时候都不要停顿,立即接着做下一个动作。2. 跃步:一只脚向前迈出一大步,并屈膝成 90 度,大腿与地面平行,膝盖、脚踝与地面垂直。前脚用力弹起,恢复站立姿势。换脚,并重复这个动作。

蹲点开抢免费专家咨询号

由本市各医院临床一线医务工作者为广大就医人群贴心准备“红包”——免费专家咨询号,有需求的读者可拨打新民健康工作室热线:021-62476396。

时间:周一至周五 10:00-17:00。 报名截止日期:7月30日(周三) 12:00,也可发送短信“专家+姓名+联系方式”至 15001961787 报名。



石明林

石明林 主任医师
擅长:在全面诊治眼科各类疾病的基础上,对各种类型干眼症及综合眼病的诊断与治疗有较深造诣,具有丰富的临床经验。



范金鲁

范金鲁 主任医师
擅长:泪器疾病的诊断及手术治疗;通过鼻腔内窥镜下泪道微创手术治疗各种原因造成的泪道阻塞、急慢性泪囊炎等泪道疑难杂症。



范金鲁

吴鹏铎 副主任医师
擅长:对膝关节炎、颈椎病、肩周炎及各种疑难、复杂性骨科疾病有着独特的治疗方法。



吕宏

吕宏 医学博士后
擅长:利用微创技术治疗膝关节半月板损伤、膝关节屈曲挛缩畸形、颈椎病等骨科疾病。