

还在为眼干涩, 刺痛, 发痒而烦恼?

——干眼专家赵慧博士提示: 需要为眼睛加“油”

◆ 吴瑞莲

眼睛干涩是很多人都会出现的症状, 小到几岁的孩子, 大到花甲老人。揉眼睛和滴眼药水似乎成为了所有人解决眼睛干涩的方法。那么, 我们用这样的方式解决眼睛干涩是否正确呢? 眼睛干涩又预示着怎样的疾病呢? 干眼专家赵慧博士指出, 很多人经常出现的眼睛干涩、发痒、刺痛甚至红肿的现象都极有可能是干眼在作怪。这些症状有时会困扰患者很久, 每一次眨眼都让患者痛苦不堪。她解释说, 由于现今社会的高速发展, 中青年使用电子屏幕的几率要远远高于十年前, 使得中青年罹患干眼的几率成倍上升。此外, 中国已经逐渐步入了老龄化社会, 老年人的睑板腺功能障碍也是大多数老人加入到干眼队伍的主要原因。

眼睛干涩、不适或是缺“油”所致

赵慧博士指出, 眼表面除了各种必要的组织结构以外, 还有一个重要的组成成分——泪液, 其在维持眼表面健康方面起着重要的作用。据了解, 泪液具有复杂的成分, 正常的泪液分泌具有屏障、抑菌、杀菌及免疫调节等多种功能, 对于保护眼球、营养眼表组织及完善视觉功能等方面起着重要作用。

“通俗的说, 干眼就是眼睛表面发生问题了。”赵博士说道, 因为眼睛表面跟外界最直接接触的部分, 非常容易受到各种因素的影响而发生改变。一般干眼的症状可表现为眼红、眼部烧灼感、异物感、干燥感、刺激感、痒、视疲劳、视力波动、流泪等。其中一个原因就是眼睛表面泪液的量不够了, 第二个常见原因就是虽然能够分泌出足量的泪水, 但是泪液的质量发生了改变, 不能维持正常角膜上皮细胞表面的湿润

和营养功能, 这样就会引起市民一系列症状, 前者是泪液不足型干眼, 而后者为蒸发过强型干眼。

赵博士解释说: “蒸发过强型干眼一般是由于脂质层异常引起, 也是我们所说的眼睛缺油。”她说, 睑板腺是人体最大的皮脂腺, 埋藏于上下睑板之中, 其开口位于睑缘, 排出的油脂质分泌物形成泪液的表层, 对眼表面的健康起着重要的作用。而人体的眼睛表面有一层泪膜, 保护着眼睛, 睑板腺分泌的油脂构成泪膜的最外层, 具有减少水分蒸发、增加泪膜稳定、维持眼表光滑的界面等重要作用。

据介绍, 正常睑板腺油脂为清亮、半透明, 而不健康的睑板腺分泌出的油脂的性状则为颗粒状、奶黄样和牙膏状。睑板腺发生问题又可以称为睑板腺功能障碍, 可能的原因有睑板腺腺体萎缩, 分泌油的功能丧失了, 导致眼睛缺油; 也可能是睑板腺产油过多, 导致眼睛油溢; 有时候睑板腺产油功能正常, 但排油的管道堵塞了, 分泌不出油; 这些问题导致了干眼的发生, 引起了眼

睛干涩、不舒服的症状。

三招让你告别恼人的干眼

近十年来, 随着干眼罹患人数的上升, 越来越多的患者被眼刺痛、烧灼等症状所困扰。但问题也随之而来: 患者普遍对干眼存在着误区, 不但没有选择科学的诊疗方式, 而且在频繁使用滴眼液这件事情上越走越远。

对此, 赵博士指出, 想要摆脱一定要学会以下三招。

第一招: 正确认识干眼, 干眼患者一般分为两个极端, 一种是没有重视的, 另一种是经历了长期治疗没有取得理想效果后对医生失去信任, 认为干眼是不治之症的, 赵博士告诉我们, 干眼是可以缓解、治愈的。

第二招: 及时确诊, 赵博士建议有干眼症状的读者去专业的医院诊断。一般来说, 医生会通过多项检查的综合结果判断患者的干眼程度及泪液分泌情况, 睑板腺缺失情况多方面判断。引起干眼的原因有很多, 有些是先天性的; 也有的是因戴隐

形眼镜过多过长; 还有因发炎或受伤令泪腺制造不足的; 身体的疾病也可能导致干眼, 如甲状腺病、免疫系统病、红斑狼疮等。所以眼干或其它不适, 千万不可自己就近买些眼药水使用, 可能弄巧反拙, 起到反效果。所以一旦发现自己有干眼现象, 应尽快去专业医院诊治, 找出病因。

第三招: 干眼必须对症下药, 如是因发炎或受伤就需消炎疗伤; 如因其它药物影响, 就应停用或转用该药物; 如是身体疾病, 就先治本把该病治好。泪液不足型干眼可以通过消除

释放炎症介质的非正常血管的方式进行干预; 蒸发过强型干眼则需选择相对应的治疗方式, 对症下药, 才能彻底摆脱眼睛干涩、红肿的现象。

赵博士建议, 如果有干眼现象的患者, 可以多吃些胡萝卜、绿、黄的蔬菜及红枣, 要确保眼睛所需的维生素摄入。维生素可预防眼干眼涩、视力下降、模糊不清等; 另外可食用一些含有蛋白质的食物, 因为它是组成细胞的重要成分, 例如瘦猪肉、家禽肉、动物的内脏、鱼虾、奶类、豆类等, 可补充蛋白质, 预防干眼。



■专家简介 赵慧 医学博士、干眼专家
毕业于厦门大学, 师从我国著名的眼表角膜专家刘祖国教授, 在三甲医院工作十余年。
曾参与亚洲角膜病临床研究及干眼临床研究项目, 参与全国高危狭窄房角临床诊治的多中心研究, 研制了我国第一个干眼问卷调查表, 发表SCI及中华核心期刊12篇, 国家一级核心期刊多篇, 参与编写干眼专著。
擅长: 角膜病、结膜病、干眼、眼化学伤等各类复杂眼表疾病及白内障、青光眼、视网膜疾病的临床诊治和显微手术。

眼科义诊通告

经相关部门批准, 上海爱尔眼科医院举办义诊活动。活动期间, 本着“便民惠民”的原则, 特开通(免挂号费、免检查费、免费专家会诊等)多项绿色通道, 向广大群众提供专业眼科咨询、检查服务。

■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: 2017年3月31日上午9:00

■义诊预约电话: 18516360332

■义诊短信报名: 编辑短信“义诊+姓名+联系方式”发送到 18516360332

■地址: 上海市长宁区虹桥路1286号(10号线宋园路口)

■义诊备案编号: 长卫登字(2017)第0003号

本版块活动为公益活动, 不参加者推荐医疗服务或者其他商品, 相关信息仅供参考

口腔义诊通告

口腔健康与全身健康密切相关

◇ 叶雪菲

对于中老年人来说, 一副好身体是最“靠谱”的事。但有些人身体还不错, 牙齿已经掉得七七八八了。剩余的牙齿负荷过重, 引起余牙松动、脱落。久而久之, 营养吸收就成了问题, 这也是很多缺牙中老人身体每况愈下的主要原因。

爱护牙齿保健康, 生命质量有保障

经相关部门批准, 华联口腔及多名经验丰富, 技术过硬的口腔专家举办免费义诊活动。活动期间特别开通(免挂号费、免检查费、免费专家诊疗方案等)多项绿色通道, 向广大牙齿缺失、需要种植牙、活动牙、烤瓷牙的市民提供免费咨询服务。

■爱心提示: 本次义诊采用电话预约或短信报名的方法。

□义诊预约电话: 6053 8498

□义诊短信: 编辑短信“晚报+姓名+联系方式”

发送至: 189 3022 4117

□义诊时间: 3月31日、4月7日

□地址: 黄浦区西藏南路758号金开利广场4楼(近建国新路口)

黄卫登字2017第000363号 黄卫登字2017第000488号

■义诊专家简介



江中明
原长海医院颌面外科副主任
第二军医大学获博士学位
中华口腔医学会会员
发表学术论文20余篇,
擅长种植牙, 处理各种牙列缺失



周志英
原牙防所主治医师、
中华口腔医学会会员、
擅长全口义齿疑难处理, 固定义齿修复
有近30年的口腔工作经验、有耐心、责任心

春日饮食宜省酸增甘

◆ 高媛

我国古代名医孙思邈说过: “春日宜省酸增甘, 以养脾气。”意思是说, 春季宜少吃酸的, 多吃甜的。为什么春天要省酸而增甘呢? 对此, 上海市普陀区中心医院中医内科副主任医师罗家祺表示, 中医认为春季为肝气旺盛之时, 多食酸味食品会使肝气过盛而损害脾胃, 所以应少食酸味食品。而人们在春天里的户外活动比冬天增多, 体力消耗较大, 需要的热量增多。但此时脾胃偏弱, 胃肠的消化能力较差, 不适合多吃油腻的肉食, 因此, 热量可适当由甜食供应。

蜂蜜正是这样一味春季养脾佳品。有中医认为, 蜂蜜味甘, 入脾胃二经, 能补中益气、润肠通便。春季气候多变, 天气乍寒还暖, 人

就容易感冒。由于蜂蜜含有多种矿物质、维生素, 还有清肺解毒的功能, 故能增强人体免疫力, 是春季最理想的滋补品。因此, 在春季, 如果每天能饮用1~2匙蜂蜜, 以一杯温开水冲服或加牛奶服用, 对身体有滋补的作用。

此外, 在春季水果的选择上, 樱桃是一个很好的选择, 其果实肉厚, 味美多汁, 色泽鲜艳, 营养丰富, 铁的含量尤为突出, 超过柑橘、梨和苹果20倍以上, 居水果首位。樱桃性温, 味甘微酸, 具有补中益气、调中益颜、健脾开胃的功效。春食樱桃可发汗、益气、祛风及透疹。需注意的是, 樱桃性温, 不可多食, 身体阴虚火旺应忌食或少食。吃不了樱桃, 草莓也是很不错的选择。

中科孢子油系列组合

中科创新牌灵芝孢子油软胶囊(40粒/瓶)



用7年优选的灵芝孢子粉为原料, 用中科专利技术002萃取的中科灵芝孢子油。
专利号: ZL 99 123952.0
发明名称: 一种灵芝孢子油超微细加工方法

中科牌爱特胶囊(100粒/瓶)



以葡萄糖含量高的螺旋藻, 云芝、香菇、赤芝、破壁孢子粉、虫草菌丝体等六种真菌组成。

中科灵芝2元体验计划

关爱市民健康, “中科灵芝2元体验计划”真情起航。符合条件的市民以2元的价格获得总价值960元的中科牌灵芝破壁孢子粉2瓶。

因领取者需符合条件, 务必电话预约, 否则无效! 每人终身限领一次!

活动期限: 长期不限领。

领取条件: 1、一年内享受过大病医保的(精神类疾病及肾移植除外)

2、本人身份证

领取步骤: 电话预约——《申领表》复核审查通过——按通知时间前往。

体验预约专线: 021-35110789 (活动详情请见店内海报或来电进行咨询!)

另外, 为了帮助广大消费者更加清楚地认识破壁灵芝孢子粉, 上海科苑药房中科上海健康服务中心十几年来均为广大消费者提供免费灵芝孢子破壁检测观测服务!

中科牌创新灵芝孢子油: 国家发明专利100118号, 不适宜人群: 少年儿童、孕妇及哺乳期妇女。
中科院爱特胶囊: 国家发明专利100118号, 国家发明专利100118号, 国家发明专利100118号。
本品不含任何有害成分, 安全可靠。 (上海) 电话: 021-35110789。

热线: 021-34010789/64311772 网站: www.zhongke.sh.cn

上海科苑药房地址: 肇嘉浜路526号(近岳阳路) 南京中科药业出品