

新民健康



更多咨询请加入
“上海名医”、“新民健康”微信公众号
https://wap.xinmin.cn/health/index.htm

本报新民健康工作室主编 | 总第 214 期 | 2019 年 2 月 14 日 星期四 本版策划:叶雪菲 视觉设计:薛冬钊 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

螨虫和干眼症对眼睛的危害，你知道多少？

说起螨虫，这种生物可以说是无时无刻不在我们身边。床上用品、衣物、家庭装饰织物等生活常用品都是螨虫的天堂。螨虫虽然无法被肉眼所见，但是它却确实实实在生活在我们身上的一些毛囊和皮脂腺等部位。同样的，我们的睫毛根部作为睑板腺是排泄油脂的重要部位，这里也是螨虫安营扎寨最佳地点之一。这些“小虫子们”在这里吃喝拉撒，各种垃圾毒素堵塞了睑板腺，然后我们的眼睛就会出现干痒、红肿、长肿块，严重时还会出现眼部化脓而影响视力，让人痛苦不堪。

眼睛里为什么会有螨虫？

据眼科专家陈岩医生介绍，蠕形螨是螨虫的一种，人类是唯一的寄居宿主。正常人眼睛里可能也有螨虫，当寄居的蠕形螨达到一定的数量，就有可能引起蠕形螨感染性睑缘炎。蠕形螨感染性睑缘炎和过敏性结膜炎非常相似，通常双眼发病，反复发作，大多会出现眼痒、眼红、异物感、刺痛、畏光、流泪等症状，部分患者还伴有干眼症，所以经常被误诊，但治疗结膜炎的药物并不能除掉螨虫。陈岩医生解释说，床上用品的卫生一直被人们所忽视，有的人清洗床上用品的次数屈指可数，这无疑为螨虫提供了“温床”。除了生活环境脏乱，不注意个人卫生容易滋生眼部螨虫，摸过宠物不洗手就揉眼睛，也可能把宠物毛发里的螨虫带到眼睛里。陈岩医生在此提醒，普通人眼中都会有少量螨虫存在不必过于

担心，然而一旦寄生的螨虫数量众多、人体免疫功能失调时就会出现眼干眼红，眼部分泌物增多，睫毛脱落等症状，如果不及治疗或误诊，任其发展会严重影响视力甚至导致失明。据了解，预防眼部螨虫一定要注意个人与环境卫生，勤换床上用品，定期晾晒被褥；摸过猫狗等宠物要立即洗手，如果出现不明原因反复发作的眼红、眼痒、眼干等症状要及时到眼科就诊。

干眼症比螨虫更“可怕”

高峰医生介绍说，干眼症的发病机制比蠕形螨感染性睑缘炎更复杂，通常由互为因果的多因素引发而产生。以往干眼症只是老年人的“专利”，但随着电子产品的普及、雾霾的日益加剧等，青少年儿童的发病率也逐年上升，特别是经常面对电子显示屏的都市上班族，俨然已经成为干眼症的高发人群。

干眼症表现的症状为：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。那么干眼症为何会引起流泪呢？高峰医生指出，眼睛太干，基本泪液不足，反而刺激反射性泪液分泌，而造成常常流泪；较严重者眼睛会红肿、充血、角质化、角膜上皮破皮而有丝状物黏附，这种损伤日久则可造成角结膜病变，并会影响视力。

然而，干眼症由于太过常见，以至于经常不被当回事。相信只要症状不是太严重，很多人的处理方式就是自行购买眼药水，眼

睛一有个不适便滴用。高峰医生认为，小小的一瓶眼药水也是大有学问的。选择眼药水时，首先要关注点眼药水是否有副作用。

高峰医生特别强调，千万不要盲目相信网上网红滴眼液。不少国外产品无一例外地都含有“苯扎氯胺”防腐剂。那么，到底有没有不含防腐剂的眼药水吗？她说：“不含防腐剂的眼药水不仅日本有，中国同样也有，就是市面上俗称‘人工泪液’。其实区分眼药水是否含防腐剂的方法很简单，主要看剂量，不含防腐剂的眼药水一般都是一次性的，一支 5ml 以下，打开就要用完。”

另外，许多使用过清凉眼药水的患者都有这样的感受：将药水滴到眼睛里后会感到很强的清凉感。殊不知，这种清凉的感觉是因为眼药水中加入了樟脑、冰片和薄荷醇、缓解视疲劳，改善红血丝。但时间一长，会引起反射性充血，还会引起结膜和角膜上皮损伤，破坏泪液膜，出现怕光流泪和异物感，反而加剧了干眼症的症状。

那么患上干眼症后应该如何做？陈岩医生表示，首先，一旦发现眼睛干、红、异物感，就要及时前往医院检查，由医生判断是否需要点滴眼药水或进一步的治疗，切莫盲目购买所谓的无添加眼药水自行点滴，加重眼睛的负担。其次，如果眼睛有不适的状况，可以试着给眼睛做个 SPA，通过热敷、按摩、熏蒸、雾化等方法，能有效地缓解干眼症状。睑板腺功能有障碍的患者，可以通过专业的按摩来解决油脂分泌不足等一系列问题。

■专家简介



陈 岩 眼科博士

毕业于复旦大学医学院，原复旦大学附属耳鼻喉科医院医师。曾在上海交通大学医学院附属第九人民医院进修研学。有较好临床和科研能力，在国内外发表多篇学术论文。

擅长：干眼症等眼表疾病、上睑下垂矫正、重睑术等的治疗。



高 峰 眼整形眼表专科 主治医师 中华医学会眼科学会会员

从事眼科临床工作近 10 年，对于眼症、眼科常见病、多发病的诊治有着丰富的临床经验，行翼状胥肉等显微手术 2000 余例、眼睑手术百余例。熟练掌握干眼症、翼状胥肉、结膜肿物、结膜松弛、睑内外翻、倒睫等结膜、眼睑疾病等的手术治疗。

眼科义诊通告

经相关部门批准，上海爱尔眼科医院举办“关爱眼健康”义诊活动。义诊活动期间，本着“便民惠民”的原则，特开通免视力、眼压检查费、免裂隙灯、眼底镜检查费，免专家会诊费等多项绿色就医通道，向广大群众提供专业眼科咨询及检查服务。

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：2019 年 2 月 19 日(周二)上午 8:30
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：上海市长宁区虹桥路 1286 号(10 号线宋园路 2 号口)
义诊备案编号：长卫登字(2019)第 0016 号

全城寻找松牙、缺牙老人 松牙并不一定需要拔 保住真牙才能享受好口福

在我国，50 岁以上的中老年人约有八成存在不同程度的牙齿问题。特别是对松牙的中老年人来说，咀嚼功能减退，咀嚼无力，时刻担心牙齿脱落问题使得日常饮食无法正常进行。

另外未嚼碎的食物还会连累肠胃系统，容易引发消化系统疾病。春节一家老少相聚，大鱼大肉只能看着，并不是不想吃，只是不敢吃，也不能吃。

元宵佳节到，切莫让松牙缺牙影响到您新的一年

当前缺牙松牙的处理方式有许多，要选择合适自己的，才能重获一口好牙。目前大多数叔叔阿姨选择

了常规的挂钩假牙镶复方式，在戴假牙之前许多叔叔阿姨被要求先拔牙再镶挂钩牙。

挂钩牙价格便宜，但将牙床磨得又疼又肿，挂松好牙的情况也较为常见。口腔专家秦贵亮表示：传统的挂钩镶复会比较麻烦，对邻牙要求高，要选择坚固的牙齿做基牙，所以松动的牙齿都要拔。

保真牙不拔牙 套筒冠固定松牙

中老年人牙齿松动不一定非要拔除，一定程度上的松牙是可以保住的。

套筒冠义齿是不带挂钩的假牙，它由内外冠组成，内冠保护松动

牙，将松动牙外套上一层固定冠，将松牙固定，无需拔牙。

外冠联合缺牙部分的假牙连成整体，内外冠双重保护，将松动牙再固定，同时修复缺牙，清洁方便。更无传统活动假牙难以拆卸清洁所产生的的一系列问题。

年后牙齿修复黄金时期 及时修复好进补

每年的春节过后都是牙齿修复的黄金时期，因为冬季天气干燥、气温较低，不利于细菌的繁殖，这一点就对中老年人牙齿镶复极为有利，加快了牙齿治疗的周期。另外，冬季更是养身进补的好时节，此时种牙有利

于后期的食补、提高自身免疫力。

2019 年 2 月新民健康联合中老年疑难种植专家、院长等权威专家举行面对面答疑活动，同时开展的“口福爱心公益日”，为本市广大中老年朋友缺牙、松牙、等口腔问题

专家简介		
	秦贵亮 中华口腔医学会会员 中国老年学学会健康促进行动特聘医师 北京大学口腔医院老年口腔修复特诊医师 ITI 国际口腔种植学会会员 韩国 Dentium 种植系统特诊医师 知名口腔集团种植委员会专家组成员 知名口腔集团附着体技术委员会专家组成员 从事高端口腔临床二十余年，专注种植式附着体、失败病例再修复，针对精密附着体修复和种植牙修复具有丰富的临床经验和精湛的技术水平。	
江文才 中华口腔医学会会员 中国老年学学会健康促进行动特聘医师 ITI 国际口腔种植学会会员 韩国 Dentium 种植系统特诊医师 知名口腔集团种植委员会专家组成员 知名口腔集团附着体技术委员会专家组成员 从事高端口腔临床十五年，专注牙列缺损、牙列缺失等口腔修复问题，针对精密附着体修复和种植牙修复具有丰富的临床经验和精湛的技术水平。		

冬季也要祛湿 茶饮正当时

年后连着几天寒风阴雨，让很多人感觉胸闷乏力、体态困乏、咽喉肿痛，还有大便溏稀不成形，皮肤起疹起痘，这是否体内湿气重？上海中西医结合医院钟意主任医师表示，今冬少有的长时间湿冷侵袭人体，使很多人体内还是聚集了不少湿气，加上近期雨雪天气的侵扰，人体内湿气会加重。中医认为，湿气首责之于脾，却不局限于脾。所以对内调

理脾，胃，肺，肾及调和五脏六腑；对外消除湿气引发的嗓子发痒，口干口苦口渴，清热清火，祛湿茶饮可谓正当时。

很多人喜欢寒冬喝热茶，其实祛湿茶并不是单一指的某一种茶，而是说的是有祛湿作用的茶饮。生活中常见的祛湿茶有红豆薏仁茶、山楂菊花茶、普洱茶、大麦茶，还有淡竹叶、赤小豆、薏苡仁、白茯苓等结合的趣湿

茶。祛湿茶的种类有很多，它们对于祛湿也有不同的作用，可以根据自身的体质，选择适合自己的祛湿茶。比如想清心润肠，可以选择菊花茶，想健脾祛湿，利水消肿可以选择薏米茶，想降三高，降血脂，祛湿气，可以选择山楂茶。还有适合长期湿气困身，用淡竹叶、赤小豆、薏苡仁、白茯苓等结合的趣湿茶，其口味趣意独特，采用药食同源的食材，纯植物配

方，主要作用健脾祛湿，高效祛除体内湿气，调理肠胃功能。

钟意主任医师表示，很多人都知道湿气会恶化很多疾病，但是却没有认识到更严重的危害是，湿邪不去，很多病怎么治也治不好。因为湿气会影响一个人的脾胃，进一步发展，会出现关节疼痛，体型肥胖，久之还会引发脂肪肝、哮喘、高血压、心脑血管等疾病。会成为这些疾

病的帮凶和诱因，让疾病反复发作。中医对湿气的祛除有严密的逻辑和方法，早在东汉《伤寒论》、金代《脾胃论》都有论述。正确的祛湿方法会遵循这样的原则：即健脾健胃、利水渗湿。湿气的根源在于脾虚，但非局限在脾。所以中医祛湿的时候，必然会用健脾健胃的药材再配合利水渗湿的药材，同时兼顾五脏六腑才能真正从根本上祛湿。

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。

高 媛