

# “视频低头族”易干眼 严重者需眼表重建



## 眼表疾病是怎么回事

近年来电脑视频终端综合征(Computer Vision Syndrome,简称 C.V.S.)日益增多,由于长时间注视手机、电脑显示屏,易使眼肌疲劳,调节能力降低,同时在注视显示屏时眨眼次数减少,导致泪液分泌下降,同时也促使泪液蒸发过快,影响了角膜表面形成一层完整润滑泪膜,就会产生眼干涩不适感觉,严重者甚至会损伤角膜,亦会引起眼表疾病。

眼表顾名思义就是眼球的表面。从解剖学上说,眼表包括上下睑缘间的整个黏膜上皮衬里。从组织学上讲,它包括角、结膜上皮和泪膜。它由角膜上皮、结膜上皮以及粘附在其表面的一层泪膜组成。

眼表是维护眼球健康和维持清晰视觉功能的重要结构,严重眼表疾病可引起角膜混浊,对视功能造成严重危害,甚至导致失明。眼表的三个部分关系密切,任何部分的改变都将导致眼表的不稳定,所引起的疾病即是眼表疾病。

从狭义的角度,眼表疾病仅指角、结膜上皮的疾病。而从相对广义的角度说,眼表疾病应包括角结膜浅层疾病和可导致泪膜功能异常的疾病,即“眼表泪液疾病”。角、结膜上皮的健康与其下的基质微

环境和泪膜密切相关。健康的角膜上皮可诱导其下的基质合成,健康的角膜基质又可促进角膜上皮的生长和分化。泪膜是通过眼睑的瞬间运动将泪液均匀分布在角结膜上皮表面的一近 7μm-10μm 厚的超薄层。所以任何可导致角结膜改变和泪液成分、瞬目运动改变的疾病都必将影响眼表的健康。

眼表疾病是最常见的眼科疾病,各种眼表疾病的严重并发症均可影响角膜的透明度,导致视力下降,甚至致盲,即角膜盲。角膜盲排在致盲和致低视力的第二位,次于白内障。因此眼表疾病的防治具有极其重要的意义!

临床上常见眼表疾病主要包括:角膜和结膜的感染性炎症(如细菌、病毒、衣原体感染)、干眼、过敏性角结膜炎及眼表面外伤、化学伤等,均是眼科门诊中最常见疾

病。尤其是酸、碱或热烧伤造成的严重眼表疾病,可造成角膜缘干细胞的缺失、睑球粘连等,需要采用适当的眼表重建术来治疗。

### 眼表重建能解决哪些问题

眼表重建在临床上多指角结膜表面的重建。眼表上皮来源于角膜干细胞和结膜干细胞,可通过分泌粘蛋白参与泪膜的组成。研究表明:角膜上皮干细胞位于角膜缘,结膜上皮细胞可能来源于穹隆部和(或)睑缘皮肤黏膜交界处。眼表上皮的健康依赖于其下基质和周围微环境的健康,同时还需要泪膜提供营养。

角、结膜的重建一方面需要提供其上皮生长的相对健康的基质和基底膜,另一方面还必须存在有活力的眼表上皮干细胞(自身残留或移植)。基质的重建可通过提供

纤维胶原支架(结膜移植、羊膜移植、板层角膜移植)而成功。角膜缘移植则可提供角膜上皮干细胞。角、结膜重建的另一前提条件就是泪膜的稳定。

有严重干眼症的患者,任何角、结膜移植等重建手术都将面临失败的命运,应先通过一定的治疗措施改善干眼症状,以便为后期的角、结膜重建做好准备。泪膜的健康有赖于泪液的成分和含量正常,还与眼睑的完整及其支配神经的健康密不可分。泪膜的重建既包括泪液的分泌重建(腮腺管移植、颌下腺移植),还包括泪液的传输重建(眼睑成形和重建)。总之,角膜、结膜和泪膜及其相应的参与要素在眼表重建的过程中应当视为一个整体性概念。在重建眼表时,应充分考虑角、结膜和泪膜之间的相互影响,考虑眼表上皮的来源和移植床的微环境状况。任何的处理不当和延迟都可能影响眼表重建的成功。

此外,不同程度、范围的睑球粘连和角膜缘损伤导致不同程度的眼表缺损,其治疗方法也不相同,依据睑球粘连严重程度及干细胞损失程度建立了轻、中、重三级分级方案,对不同严重程度的眼表疾病分别采用羊膜、干细胞和口唇粘膜等联合方法进行重建眼表,在改善外观的同时,恢复眼表、提高视力。

**傅瑶**(上海交通大学医学院附属第九人民医院眼科副主任)

# 糖友,你的早餐后血糖 7.8 了吗?

对于糖尿病患者(简称糖友)而言,“不能随意吃”的饮食禁锢让很多人在生活中痛苦地纠结。糖友的饮食如何把控“度”,真是一门值得探究的学问。中华医学会糖尿病学分会教育与管理学组专家通过“微糖”平台提出“早餐 7.8”的标准,或许能为缺乏量化工具的普通糖友提供一根标杆。

“早餐 7.8”来源于理想的餐后两小时血糖值“7.8mmol/l”,理想的健康早餐应该是糖友吃过早餐后以两小时的餐后血糖值≤7.8mmol/l,这是衡量病人血糖控制的一个重要指标。糖友们要记住

7.8 这个数字,在积极进行健康饮食管理的同时,积极测量并控制血糖达标。

北京大学第一医院内分泌科郭晓蕙教授介绍,糖尿病的综合防治需要饮食治疗、运动治疗、药物治疗、健康教育和血糖监测协同进行,而糖尿病本身既是一种心身性疾病,又是一种生活方式疾病,糖尿病相关并发症和合并症情况更加复杂、危害也更大。但是无论糖尿病多复杂,糖尿病预防和治疗的核

变在中国挑战最大。

北京协和医院肠内肠外营养科陈伟教授指出,早餐是一天当中非常重要的一餐,也是中国中青年人群在家用餐比例相对较高的一餐,早餐的营养直接决定了一天的营养状况和一天的血糖变化趋势。早晨血糖相对来说是糖友一天中比较难控制的,清晨各种激素,如胰高血糖素、肾上腺素、甲状腺素等分泌较多,肝脏产生大量葡萄糖,清晨的血糖水平本来就相对较高,早餐食物的合理安排对全天的血糖稳定有着重要作用。如果早餐后血糖控制不好,根据水涨船高的道理,



一天的血糖很大可能也会偏高。

糖友们围绕“吃得好、动得勤、懂生活、爱美食”的宗旨,尝试具有地域特色、符合自己口味的营养早餐,做到吃得巧,吃得好,吃出健康好生活。营养不教条,营养很“食尚”,就从早餐做起吧。 **虞睿**

本版图片 TP

## 女性也会得疝气

说起“小肠气”,或许很多人都觉得这是老年男性的“专利病”。殊不知,其实女性也会得疝气。临床上常会遇到不少女性患者尤其中老年女性前来就诊各种类型的疝气。为了消除少数人可能存在的“女性不得疝气”的误解,防止延误诊断和治疗,避免严重后果,我们来一探女性得疝气的究竟。

疝气俗称小肠气,最常见的是腹股沟疝,通俗地说就是发生在腹股沟区域且通常站立后突起而躺平后多可消失的鼓包。疝气实质上是因为腹壁局部筋膜层出现了一处缺损,或者我们可以直接把疝气理解为肚皮的破洞。由于疝气是腹壁薄弱和腹部压力增高所致,因此男女均可得病,幸而女性因解剖特点和高腹压疾病较少的缘故,女性腹股沟疝的发病率只有男性的十二分之一左右。

发生腹股沟疝后,患者不分男女,往往能在腹股沟区扪及鼓包,在站立或者行走时明显,平卧后能消失,病情进展快慢不一,鼓包逐渐增大,可引起腹股沟区及内下方的疼痛、下坠感等不适,影响日常生活和工作,甚至无法正常行走,严重者将会出现急性疝嵌顿,肠梗阻甚至肠坏死穿孔等危重并发症,乃至危及生命。不言而喻,腹股沟疝与多数其他疾病一样,应该早发现早治疗。

女性的疝气多为腹股沟直疝或股疝。直疝开始时症状多不太严重,在劳累或运动后于腹股沟部位鼓出一块,可能有坠胀痛,在休息一段时间之后会消失。未得到及时治疗者,病情将不同程度发展。股疝则极易卡住常需要急诊手术。女性疝气内极有可能包含卵巢、输卵管等重要器官,一旦发生嵌顿坏死,就要进行手术切除,可能影响怀孕及内分泌系统,造成终身遗憾。因而女性疝患者也应尽早手术。

值得注意的是,女性比男性更易得脐疝、切口疝、腰疝、盆底疝等疝气。顾名思义,从脐部突出的为脐疝,从各种腹部切口突出的为切口疝,从侧腰部突出的为腰疝,向会阴部突出的为会阴疝,不一而足。腹壁的上下左右后任一部位若有局部的筋膜薄弱或缺损就可能发生疝气,因此不在腹股沟区的鼓包也要注意,防止遗漏或误诊。年龄增长、多次妊娠、咳嗽便秘、手术外伤和过度肥胖是女性疝患者的主要诱因。

正所谓:小洞不补大洞苦,及早手术做修补。生拉硬拽容易坏,材料修补好得快。疝气手术不算难,真正补好不简单。精细解剖讲规范,专科手术少麻烦。愿广大疝病患者得到良好治疗并尽快恢复健康!

**钟明安**(同济大学附属东方医院疝与腹壁专科副主任医师)

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**

教您识别灵芝孢子粉是否破壁

现在“破壁”灵芝孢子粉已经成为颇受大众消费者青睐的保健品,但孢子粉破壁率的多少直接影响人体对其有效成分的吸收,因此如何辨别和选择高破壁率的优质孢子粉对于消费者来说非常重要。

从结构上看,灵芝的孢子的双层外壳是几丁质胞壁,非常坚硬,坚硬的内外壳紧紧包围着孢子内部的所有有效成分,这些有效成分主要是三萜及多糖类等。不破壁的孢子人体吸收率低,因此只有破壁的孢子粉才易于人体吸收。

那么,如何检测所购买的孢子粉是否破壁呢?

有一个很简单的方法。只要用 400 倍

以上的显微镜就可以非常清晰地观测到其破壁效果:取少量的待鉴定的孢子粉放在玻璃镜片上,然后放在显微镜下观察,没有破壁的灵芝孢子粉从显微镜中可以清晰地看见灵芝孢子呈瓜子状。破壁后的孢子粉外壳明显被打碎,呈碎片状。

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,上海科院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验观测服务!

**咨询热线:021-34010789/64311772**

**地址:肇嘉浜路 526 号(近岳阳路)**

**网址:http://www.zhongke.sh.cn/**