

巴州疾病预防控制中心
预防疾病 保障健康 服务人民

联办



干眼症不可乱用眼药水

干眼症是由泪膜稳态失衡引发的眼表损害及不适症状。角膜位于眼球的最前方,在角膜表面有一层泪膜,它起着湿润、锁住水分、保护眼球表面等作用。当泪膜无法稳定地停留在眼表时,失去保护的眼表细胞就会受到损伤,使人出现眼睛干涩、疼痛、眼红眼痒、视力模糊等症状。

干眼症是累及全人群、全年龄周期的一种眼部疾病,它与多种因素有关。

一是不良生活习惯的影响。在正常情况下,人们每分钟可眨眼 10~20 次。在眨眼时,泪液会均匀地涂布于角膜与结膜,起到保湿、润滑、呵护眼表的作用。而在使用电子产品时,人们每分钟仅眨眼 4~6 次,眼睛失去了通过眨眼来“补水”的机会,久而久之就可引起干眼症。此外,长时间佩戴隐形眼镜、体内缺乏维生素 A 及 ω -3 脂肪酸、睡眠不足的人,干眼症的患病率更高。

二是生理因素的影响,如泪腺、睑板腺功能退化等。泪腺是分泌泪液的器官。随着年



龄增长,泪腺逐渐萎缩,泪液生成减少。睑板腺位于上下睑板之中,其作用是分泌睑脂。睑脂就像一层“油”覆盖于泪膜的最外层,防止泪液过快蒸发。

老年人的泪腺、睑板腺功能退化,泪液分泌减少、蒸发过强,因此容易发生干眼症。

三是疾病和眼部手术的影响。睑缘炎、角结膜炎等眼部

疾病,以及糖尿病、风湿病等全身性疾病,都可能导致干眼症。另外,白内障手术、屈光手术、眼部整形美容手术等,也会对眼表健康产生影响,使人出现干眼症。

四是环境因素的影响,包括空气干燥、环境污染、大风天气等。另外,长时间待在空调房里也是引发干眼症的因素之一。

既然干眼症与缺少泪液有关,那么,患者能否自行购买眼药水来给眼睛“补水”呢?当然不行。实际上,干眼症不只是眼睛“缺水”的问题。根据病因不同,干眼症可分为水样液缺乏型、黏蛋白缺乏型、脂质缺乏型、泪液动力学(分布)异常型、混合型 5 种类型。在药店自行购买眼药水,可能出现药物不对症的情况,反而会加重眼部不适,使病情迁延不愈。

目前,临床上治疗干眼症的药物有很多,如具有保湿润滑、促进眼睛修复、抗炎等作用的药物。如果怀疑自己有干眼症,正确的做法是及时前往医院就诊,在完善相关检查后,由

医生根据病情对症用药。

干眼症按严重程度可分为轻度、中度和重度。其中,轻度可有眼睛干涩、眼痒、视疲劳等症状,中度除上述症状外还伴有眼睛异物感、疼痛、视物模糊,重度则是指眼睛已出现器质性损害,一般需要长期用药治疗。

干眼症的治疗分为药物治疗和非药物治疗。在非药物治疗方面,雾化熏蒸、睑板腺按摩、强脉冲光治疗、眼睑温热脉动治疗、眼睑深度清洁等手段,可以有效缓解干眼症状。经保守治疗无效的重度干眼症患者,还可以考虑通过手术进行干预。

干眼症无法自愈。如果没有采取及时有效的干预措施,病情会逐渐加重,甚至可造成眼表细胞脱落,对视力产生不可逆的影响。因此,一旦出现眼睛干涩、疼痛,有异物感、烧灼感,视物不清等情况,请及时到医院眼科进行检查,在医生的指导下选择合适的药物或采取物理治疗。

(据《人民日报》)

预防流感有妙招

在中医学中,流感被认为是“非时之气”或“乖戾之气”,因季节不同、气候不同,中医对流感有“伤寒”“风瘟”“冬瘟”“春瘟”等不同的诊断,一般表现为高热、头痛、起病急,全身症状较重,易引起肺部损害。其发病机制为外邪侵袭、

正气受损。

冬季预防流感,需要注意饮食起居。顺应四时之气,适时增减衣物,保持体温适宜,以免寒邪侵袭体表,导致外感疾病的发生。饮食定时定量,应以温软清淡为主,忌辛辣刺激、肥甘厚味,选择易于消化、

营养丰富的食物,同时可以多食用梨、枇杷、莲藕、山药、蛋奶、鸭肉等滋阴润燥、甘平益气的食物。生活作息要有规律,合理安排工作和休息时间。特别是保证 7 至 8 小时的高质量睡眠,有助于提高人体的整体抵抗力。

推荐三款代茶饮:

1. 二白汤。葱白、白萝卜、香菜加水适量,煮沸后饮用,具有清热解毒、散寒解表的功效。

2. 姜枣薄荷饮。生姜切丝,大枣切开去核,与薄荷共装入茶杯内,冲入沸水,加盖

浸泡 5~10 分钟饮用,具有发散风寒、解表的功效,适合外感风寒者。

3. 桑叶菊花水。选用桑叶、菊花、芦根,以沸水浸泡饮用,具有清热解毒、散风热、清肝明目的功效。

(据《人民日报》)

碘伏能祛痘美白护肤?

皮肤科专家提示:不靠谱,别跟风

碘伏能祛痘,还能美白?最近,不少社交平台上刮起了“碘伏护肤风”,吸引了不少爱美人士的关注和尝试。碘伏是不少人家中常备的消毒类产品,真有祛痘美白的护肤功效吗?近日,记者采访了新疆医科大学第二附属医院皮肤科主任陈赵慧。

据介绍,碘伏是一种应用广泛的广谱杀菌剂,常用于皮肤和黏膜的消毒。

在一些网帖中,不少人尝试碘伏祛痘表示“第一天

涂,第二天痘痘就干瘪了”。

“所谓‘痘痘’其实就是痤疮,碘伏并不是痤疮规范的外用治疗药物,不建议日常盲目使用,使用不当可能会引起皮肤屏障受损,出现泛红、红肿、瘙痒等过敏情况。”陈赵慧说,有一部分患者主要的临床表现是以细菌感染为主,用碘伏进行皮肤表面消毒确实有一些辅助作用,然而痤疮的成因比较复杂,不一定完全由皮肤炎症引起,比如激素水平异常、皮

脂分泌过多、毛囊皮脂腺导管堵塞等都有可能致痘,并没有哪一种方法可以消灭所有种类的痘痘。

她还提示,痤疮的形态也是多种多样的,如粉刺、丘疹、脓疱、囊肿、结节,根据不同表现有不同的治疗方案,比如,粉刺可以到正规的机构或者医院进行清痘,或者使用阿达帕林凝胶、异维 A 酸软膏等外用(局部点涂)。对于结节囊肿,可以使用维甲酸类口服的系统用药异维

A 酸胶囊。

治疗痤疮,除了外用剂、口服药或是物理疗法外,生活中还应该注意少熬夜,减少皮肤油脂分泌,避免奶茶、甜点等过量高糖饮食,养成良好生活习惯。

网上,碘伏还被一些网友推崇为“黄黑皮肤的救星”,陈赵慧认为这样的说法缺乏相关科学依据。

陈赵慧介绍,碘伏是常用消毒剂,其成分中并没有美白成分,大量涂抹会对皮

肤带来伤害,产生适得其反的作用。

美白的原理是通过抑制或减少人体内黑色素的生成和沉淀。陈赵慧建议,长时间被紫外线照射也会导致黑色素细胞合成较多黑色素,从而使皮肤变黑。在日常生活中尤其是夏天外出时要做好防晒,避免黑色素增加。还可以选择专业的美白产品或咨询专业的皮肤科医生来获取更安全、更有效的美白方法。

(据《乌鲁木齐晚报》)