

干眼日常这样护理

◆运城眼科医院干眼治疗中心主管护师 孙雪丽

随着科技的进步,人们对电脑、智能手机等电子设备的依赖日益加深,眼睛常常“超负荷”工作,科技给我们带来便捷的同时,也给我们带来了新的视觉问题,干眼已成为当前累及群体最大,患病最广的一类眼科疾病。

目前,全球干眼的平均患病率为22.8%,我国干眼的患病率为21%~30%。也就是说,每5人中至少有1人患干眼,因为干眼的发病是隐匿的、慢性的,早期容易被人们忽视。

干眼及症状

干眼的定义:是为多因素引起的慢性眼表疾病,是由泪液的质、量及动力学异常导致的泪膜不稳定或眼表微环境失衡,可伴有眼表炎症反应、组织损伤及神经异常,造成眼部多种不适症状和(或)视功能障碍。

干眼常见症状为:如干燥感、异物感、烧灼感、疲劳感、不适感、眼红、视力波动;但儿童及青少年往往难以准确地描述出自己真实感受,常出现频繁挤眼、眨眼、揉眼、发红现象。

干眼分类及治疗

干眼按照泪液的主要成分及泪液动力学因素进行分类,一般分为水液缺乏型、脂质异常型、黏蛋白异常型、泪液动力学异常型及混

合型等5类,临床上最常见的为混合型干眼症。

干眼治疗的目标:为缓解眼不适症状和保护患者的视功能。轻度干眼患者主要是缓解眼部症状,而严重干眼患者则主要是保护患者的视功能。

干眼治疗方法如下:

1. 去除诱因(减少对泪液的需求),对于不良习惯能杜绝尽量杜绝,杜绝不了尽量减少,改善生活环境。

2. 药物治疗(补充泪液不足和促进泪液分泌):人工泪液是基础,可联合促分泌药物;有炎症时局部抗炎及免疫抑制剂,严重者可联合激素及自体血清等。

3. 物理疗法(促进泪液分泌):熏蒸氧疗+按摩、眼睑深度清洁、激光脉冲、Lipiflow(热脉动)治疗。

4. 手术治疗:羊膜移植术、角膜移植、颌下腺移植术。

5. 心理干预也至关重要。

干眼日常护理

做好以下日常护理可有效预防干眼的发生:

1. 多眨眼睛多休息:通过眨眼,泪液会被重新涂抹在眼球表面,保持眼部湿润。

2. 少看手机、电脑等电子产品,不要长时间近距离活动,多增加户外活动等,遵循20-20-20护眼原则:每20分钟把视线移开,看至少20英尺(6米)远的物体,保持

20秒以上。

3. 睡眠充足不熬夜:在睡眠状态下,减少泪液蒸发,滋润眼球,缓解眼干、眼疲劳。

4. 热毛巾敷眼:可以促进眼部血液循环,缓解眼部干涩等不适症状;有助于睑板腺脂质融化,防止因睑板腺功能障碍导致的干眼。

5. 空气加湿:提高房间里的空气湿度,但也不宜过湿,容易滋生细菌和螨。

6. 食用含维生素A丰富的食物,如牛奶、鸡蛋、富含胡萝卜素的蔬菜,多吃水果、适量喝水,口服鱼肝油等;少食高糖、高油脂食物。

7. 注意眼部卫生,减少眼部化妆。

8. 对经常反复出“麦粒肿”的患者,早期一定要积极进行药物治疗,必要时进行螨虫检查。

9. 使用人工泪液:缺“水”补“水”,缺“油”补“油”,建议使用不含防腐剂的人工泪液来滋润眼球,但应注意使用频率。

10. 在春秋高过敏季节,高温、强风、雾霾及空气污染严重的天气,都会加重干眼症状,要注意尽量减少外出,如需外出应做好相应防护。

总之,全社会携起手来,一起应对干眼,共同呵护好眼健康,让我们眼睛更明亮,让世界更精彩!

◆学术审核:运城眼科医院副主任医师 李文俊



提素养 促健康

—2024年版“健康素养66条”

释义连载

11. 艾滋病、乙肝和丙肝通过血液、性接触和母婴三种途径传播,日常生活和工作接触不会传播。

艾滋病病毒、乙肝病毒和丙肝病毒主要通过血液、性接触和母婴途径传播。血液传播是指含有病毒的血液经破损的皮肤、黏膜暴露而传播,或含有病毒的血液通过输血或者血液制品而传播。与感染者共用针头和针具、输入感染者的血液或血成分、移植感染者的组织或器官可能造成传播,与感染者共用剃须刀和牙刷、文身和针刺也可能引起传播。性传播是指异性或同性无防护性行为引起的传播。母婴传播是指感染病毒的母亲经胎盘或分娩将病毒传染给胎儿,也可以通过哺乳传染给婴儿。

艾滋病病毒、乙肝病毒和丙肝病毒都不会通过空气、水或食物传播。在日常工作和生活中,与艾滋病、乙肝和丙肝患者或感染者的一般接触不会被感染。艾滋病病毒、乙肝病毒和丙肝病毒不会经马桶圈、电话机、餐饮具、卧具、游泳池或公共浴池等公共设施传播,不会通过礼节性接吻、拥抱传播,也不会通过咳嗽、蚊虫叮咬等方式传播。

主动了解艾滋病、乙肝、丙肝防治知识和相关政策,抵制卖淫嫖娼、吸食毒品等违法犯罪行为,提倡负责任和安全的性行为。

正确使用安全套,可以显著降低感染艾滋病、乙肝和大多数性传播疾病的风险。发生高危行为后,要主动进行检测。得知自己感染艾滋病、乙肝或其他性传播疾病后,应主动告知性伴侣或配偶。

12. 出现咳嗽、咳痰两周以上,或痰中带血,应及时检查是否得了肺结核;坚持规范治疗,大部分肺结核患者能够治愈。

肺结核是由结核分枝杆菌(结核菌)引起的呼吸道传染病,主要通过患者咳嗽、打喷嚏、大声说话时喷出的飞沫传染他人。人类对结核菌普遍易感,感染结核菌后是否发病主要取决于人体抵抗力和结核菌毒力。

咳嗽、咳痰两周以上或痰中带血是肺结核的主要可疑症状,应及时到正规医疗机构就诊。早期诊断和规范治疗可以提高治愈率,减少或避免传染他人。

肺结核可防可治,只要坚持规范治疗,绝大多数肺结核患者可以治愈。自行停药、间断服药或减少药品种类和剂量,不但容易导致治疗失败,还可能引起结核菌耐药。耐药结核病患者治疗时间更长、治疗费用更高,而且治愈率较低。

肺结核患者在治疗期间应尽量避免去公共场所,必须外出时须佩戴医用外科口罩。做到不随地吐痰,咳嗽或打喷嚏时使用纸巾、手帕遮挡口鼻,可减少结核菌的传播。家庭中有传染性肺结核患者时应采取防护措施,避免传染家人。与肺结核患者接触或出入结核病诊疗机构时,建议佩戴医用外科口罩。



健康义诊 关爱老人

▲8月2日,山西盈康一生总医院老年医学科专家在盐湖区禧康养老服务中心进行义诊。

当日,山西盈康一生总医院与运城华荣中医医院、盐湖区禧康养老服务中心密切协作,强化学术

交流,保持上下联动,共同努力打造一个养老、医疗无缝对接的高品质医养综合体,更好满足人民群众多样化、多层次健康养老需求。 记者 景冬波 摄

交流,保持上下联动,共同努力打造一个养老、医疗无缝对接的高品质医养综合体,更好满足人民群众多样化、多层次健康养老需求。 记者 景冬波 摄

