

新民健康



更多咨询请加入“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 224 期 | 2019 年 5 月 8 日 星期三 本版策划: 叶雪菲 视觉设计: 薛冬银 编辑邮箱: xmjk@xmwb.com.cn

复旦大学附属中山医院徐汇医院眼科——

三成人患干眼症 眼睛发红、视物模糊应尽早就医

来自一项针对本市 1085 人的随机抽样调查显示,上海地区干眼症患病率为 30.05%,男性患病率 24.11%,女性患病率为 33.78%。其中,上班族们每天八九个小时目不转睛地面对电脑,导致用眼过度,是干眼症的高发人群。对此,上海市徐汇区中心医院/复旦大学附属中山医院徐汇医院眼科主任董健鸿表示,随着现代生活习惯的改变,长时间对着屏幕、长期处在空调环境、长时间配戴隐形眼镜等,都很容易出现眼干、眼涩、眼疲劳等症状,继而导致干眼症成“流行病”。专家建议,一旦出现眼睛充血发红、视物模糊、视力下降等现象,应及时到医院就诊,尽早治疗。

叶雪菲

时,电脑强烈的光线对人眼的刺激很大,由于距离较近,容易使泪液分泌异常而致干眼。

眼睛的表面有一层泪膜,泪膜的结构分为脂质层、水液层和粘液层,如果脂质层不完善,第二层的水液层很快就蒸发掉了。这就好比滚烫的汤上覆盖的那层油膜,可以阻碍水分的蒸发,泪膜的脂质层同样也在避免水液层中的水分过快蒸发,而眼球长时间暴露在空气中,会使泪膜破裂,加速水分蒸发,容易造成眼睛干涩不适,长期如此就容易引发干眼症。

与此同时,如今人们使用空调越来越频繁,而空调除了调节温度之外,还会抽湿,减少了空气里水分的含量,让室内空气变得更加干燥,加快泪液的蒸发,容易使眼睛发干、发涩。此外,空气中还漂浮着尘埃和一些微生物,一旦眼睛的自我防护功能受到破坏,病原微生物就有了可趁之机,可能因此引发感染。

网红眼药水不宜乱用 还应及时就医

据了解,大多数患有轻度干眼症的年轻人,因对疾病了解不深,往往出现眼干症状时,并没有引起重视。董主任提醒,如果干眼症发病长期得不到有效治疗,很有可能发展成为其他眼疾,如角膜新生血管和角膜炎等,严重的甚至还会引起角膜溃疡,有致盲的可能性。为此,徐

中心成立干眼症专科门诊,为患者提供更好的医疗资源、更便捷的医疗通道。

干眼症病人中约有三成患者会出现眼睛充血的症状,但大多数人的第一反应不是去医院看病,而是去买眼药水来缓解症状。对此,董健鸿主任表示,一般的干眼症的确可以通过滴眼药水来缓解症状,而在眼药水的选择上最好是人工泪液。董健鸿主任表示,一般的干眼症的确可以通过滴眼药水来缓解症状,而在眼药水的选择上最好是人工泪液。因为人工泪液的成分最接近于人的眼泪的成分,相对安全不伤眼,只要不过敏都没有多大问题。而目前流行的一些网红眼药水很可能含有收缩血管的成分,长期滴用不利于眼睛健康。此外,针对干眼症,专家建议,患者还可通过专业按摩、物理熏蒸、激光等手段来治疗。

糖尿病史超 5 年 应定期检查眼睛

多数糖尿病患者以为自己控制好血糖就万事大吉了,从来都没有眼检查的习惯,殊不知糖尿病这一视力的“隐形杀手”可能早已悄悄来临了。董健鸿介绍,糖尿病是全身代谢性疾病,对眼的各个部位都会造成病变,其中最常见的是对视力影响最大的是视网膜病变。眼病与糖尿病病程关系很大,患糖尿病 5~10 年

者,糖网病发病率为 20%~30%;糖尿病病史超过 15 年的患者,发病率可在 80%以上。糖尿病已成为继青光眼、白内障之后我国第三大致盲性眼病。

糖网病早期往往没有任何临床症状,很容易被忽视。而一旦有症状,病情已较严重,容易错过最佳治疗时机。糖尿病的治疗效果取决于治疗是否及时。董健鸿解释,糖尿病性视网膜病变早期,眼底只有一些小动脉瘤、小片出血或渗出等改变,病人的视力可能很好。病情进展到一定程度,出现了黄斑水肿、玻璃体积血、牵拉性视网膜脱

离、新生血管性青光眼等改变时,视力就会出现严重损害,而且有些损害是不可逆的,甚至会发生眼痛、眼胀等痛苦,对身心都带来了极大的负担。因此,董健鸿建议,一经发现糖尿病的患者,在严格有效控制血糖的基础上,应立即检查眼底,如无眼底病变,每年至少检查一次眼底,尤其是发病超过 5 年以上的患者。另外,糖尿病患者一旦出现视物模糊、眼胀、眼前黑影、双眼复视,应及时到医院就诊。如果近期有食量和饮水量激增、体重和体力明显下降等情况,也应尽早到医院接受检查。

专家简介

董健鸿 主任医师、教授

上海市徐汇区中心医院/复旦大学附属中山医院徐汇医院眼科主任

上海市防盲质量专家组成员,上海市眼科医师协会委员,徐汇区眼科学科带头人,上海市徐汇区眼科质控小组组长,中华医学会会员。承担科研项目 30 余项,发表论文 30 余篇,获得徐汇区防盲先进工作者,徐汇区眼科学科带头人等荣誉。

擅长各类白内障、青光眼,以及视网膜疾病的诊断与治疗,致力于眼底病的综合治疗,干眼症综合防治。尤其擅长白内障、青光眼的手术治疗,开展眼前后节联合手术;较早开展抗 VEGF 治疗老年黄斑变性等疾病,在新生血管性疾病的靶向治疗方面卓有研究。



专注屏幕忘眨眼 眼球干渴难耐

董健鸿主任解释,一般情况下,正常眨眼频率为每分钟 16~20 次。但是当我们在看电子显示屏时,眨眼次数是每分钟 7~8 次,从而也降低了眼内润滑剂和泪液的分泌。同

养生吃三七? 这几种搭配更好

三七,不少人可能常听说,也可能正在吃。在对于保健身体来说,不得不说,三七粉还是比较受众的。不少人会选择三七来养生。对此,上海市普陀区人民医院中医科副主任医师周冬青表示,三七有止血散瘀,消肿定痛的功效,素有“金不换”,“南国神草”的美誉,确实比较适合日常

养生使用。

周冬青介绍,三七在冠心病、脑血管病,高血脂症等疾病中应用较广。然而,三七性温,阴虚内热,火旺慎用;孕妇慎用;正常经期不宜(血瘀型月经不调可用);血虚无瘀者不宜。少数服用后有恶心,呕吐,药疹等副作用。此外还需控制用量,研粉

服用 1~3 克,一次用量不超过 5 克。

有些人选择用三七泡茶。周冬青指出,三七一般与人参、女贞子、桑叶、荷叶、菊花等同用,对于工作、学习、生活、感情压力大,睡眠质量不好的人群;肥胖症,高血脂人群;应酬多,经常饮酒者;高血压病人,伴有烦躁、易怒、头痛等表现;脑血

管疾病如短暂性脑血管发作,脑动脉硬化,脑血管伴有头晕目眩者;冠心病、冠状动脉硬化,尤其伴有高血脂、头晕的患者比较适宜。

那么,三七与哪些食物搭配更佳?三七配西洋参,阴阳双补,化痰通络;三七配丹参和山楂,降脂通脉,活血化痰;三七配阿胶化痰止血,滋阴补血;三七配人参,大补元气,养血补血,补肺益脾;三七配生地,养血生津,止血化痰;三七配大黄,活血化痰,消肿止痛;三七配当归,川芎,补血活血,通经。三七配白

芫,化痰止血。

在鉴别三七的优劣上,周冬青表示,优质三七根整体均匀饱满,加工不使用任何化工原料,颜色为本色,有粗糙感,断面灰绿或者黄绿为佳;较差的三七干瘪,或者加工时使用石蜡、炭墨、滑石粉等,使三七有光泽并滑腻。三七口嚼微苦、无麻辣感,易碎。易与三七混淆的是莪术。莪术体表不光滑,灰色、质硬,断面黄色或棕色。有横纹。嚼之微苦,有辛辣感,气味大。以一个手指蘸三七粉放于舌尖,抿嘴唇尝,苦、回甜。(高媛)

免费口腔义诊通告

感恩母亲节——让爸妈笑口常开

您是否注意到? 饭桌上的父母只能无奈的吃些无味松软的食物,我们的父母一辈子为家庭和子女默默地付出。如今他们的头发白了,牙也所剩无几,在母亲节到来之际,华齿华驰口腔及多名牙科专家于 5 月 10 日、17 日举行“齿健人长寿”等主题口腔义诊活动。

在饱受牙带来的种种不便后,活动假牙、烤瓷牙、种植牙、究竟哪种方法更合适呢? 值此母亲节之际,您只要一个电话,即可享受免费口腔义诊,同时送出 50 个价值 280 元的爱牙大礼包! 机会难得,请抓紧时间电话报名!

义诊专家简介

江中明
原三甲医院颌面外科主任
第二军医大学获博士学位
发表学术论文 30 余篇,
主持国家自然科学基金一项
擅长种植牙及口腔疑难修复

李铭
口腔主治医师、中华口腔医学会会员、国际数字美牙专家最佳授权医生 擅长全口义齿疑难处理,固定义齿修复 口腔世家,工作经验丰富、有耐心、责任心

爱心提示: 本次义诊名额有限,需提前电话预约,并保留报纸凭证。

□ 义诊预约电话: 6308 5207
□ 义诊报名短信: 编辑短信“晚报+姓名+联系方式”发送至: 132 9603 8498
□ 义诊时间: 5 月 10 日、17 日
□ 地址: 黄浦区复兴东路 1117 号(近中华路口)

黄卫登字(2019)第 000491.000492 号

口臭有治了 灰指甲

品牌推荐中 复方聚维酮碘漱剂

功效: 胃热津亏, 阴虚郁热上蒸所致: 口臭、口干口苦、口腔溃疡、牙龈肿痛、胃灼热痛、肠燥便秘等。

功能主治: 中医: 清胃泻火, 滋阴生津, 行气消积。用于胃热津亏, 阴虚郁热上蒸所致的口臭, 舌生疮, 齿龈肿痛, 咽干口苦, 胃灼热痛, 肠燥便秘。苗医: 汗源曲勒, 旭嘎怡慎内: 落项, 米罗拉米, 干郎比欧, 努力宫, 蒙云。

全市各大药房有售 电话: 62041665

请按药品说明书或者在药师指导下购买和使用, 其他详见说明书。【禁忌】: 不良反应: 尚不明确。【注意事项】: 有糖时宜并常服用, 服用中应监测血糖情况。生产厂家: 贵州万顺堂药业有限公司, 批准文号: 国药准字 Z20025095, 已备案: 2018 年 9 月 10 日, 药药广审(文)第 2018080123 号

销售地址: [黄浦]南京东路第一医药商店, 淮海路各药房, [静安]区各药房, 愚园路 232 号, 山西北路 208 号, 中华新路 957 号, [虹口]四川北路各药房, [徐汇]汇丰各药房, 茶陵路 216 号, [长宁]玉屏南路 152 号得一各药房, [普陀]曹杨路 673 号及复美各药房, [浦东]海阳路 622 号, 养和堂各药房, [惠南]镇城东路 268 号, [杨浦]长海路 349 号, [宝山]牡丹江路各药房, 友谊路 223 号, [闵行]江川路 242 号, 莘朱路 152 号, [松江]沪亭北路 758 号余天成各药房, [嘉定]沙霞路 83 号, [金山]恒德药店各药房, [奉贤]解放中路 20 号, [青浦]青安路 210 号, [崇明]东门路 178 号等全市各大药房有售。广告

品牌推荐中 复方聚维酮碘漱剂

伊甲

用心治灰甲, 对抗真菌, 有信心! 按疗程使用, 灰了指甲, 不灰心!

适应症: 1. 用于足癣、体癣、头癣、花斑癣、手癣、甲癣; 并发细菌感染也可使用。2. 用于疖、蚊虫叮咬、手足多汗症。

全市各大药房有售 电话: 62041665

批准文号: 国药准字 H52020539, 生产厂家: 贵州万顺堂药业有限公司, 请按药品说明书或者在药师指导下购买和使用。【禁忌】: 尚不明确。【不良反应】: 偶见皮肤刺激如灼热感或过敏反应如皮疹、痒痒等。药药广审(文)第 2018080126 号, 已备案 2018 年 9 月 10 日。

138 元/盒 60ml/盒

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。