

秋季 谨防干眼症来袭

●记者 夏咸芳

秋季干燥的环境让泪液蒸发加快,不少市民都有眼睛干涩、有异物感等眼部不适症状。干眼症也越来越引起人们的重视。什么是干眼?干眼该如何预防和治疗?日前,记者就此咨询了咸宁爱尔眼科医院屈光科主任潘振宇。

■什么是干眼

潘振宇介绍,干眼是由于泪液量不足或者质量差,导致的眼部干燥的综合症。常见的症状是眼部有干涩、异物感,其他症状有灼伤感、痒感、畏光、红痛、视物模糊、易疲劳、粘丝状分泌物等。临床上干眼多数是双眼发病,但双眼可能疾病程度并不一样。市民应对这些症状提高警惕。

针对干眼是不是就一定眼睛没有眼泪这一问题,潘振宇称,并非如此。有时眼睛太干,基本泪液不足,反而刺激反射性泪液分泌,而造成常常流眼泪的症状;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,这种长期的损伤则可造成角膜病变,并会影响视力。

■干眼的发病因素

潘振宇指出,秋季是干眼病的高发季节,其发病原因多与秋季空气干燥相关,再结合现代人们对于电子产

品的依赖,如手机、电视、电脑等,双重影响下,使得干眼的发生率逐年增高。近年来,随着智能手机的普及,很多“老”电视迷逐渐也成为了手机控,导致干眼的情况逐年增多。其次,空调、暖气的长期开放、气候干燥、雾霾、紫外线、空气污染、高温等均可增加泪液的蒸发。还有一些干眼患者是由于长期使用某些眼药水,使角膜知觉功能降低,生理性反射弧阻断,泪液的分泌及代谢调节失常,导致干眼症出现。如,配戴隐形眼镜(角膜接触镜,美瞳等),

老年人随着年龄的增长,泪液分泌逐渐减少,特别是一些长期口服药物的老年人,如降压药物和抗抑郁药物等均有减少泪液分泌的副作用,导致干眼症的发生。此外,沙眼、感染性结膜炎等疾病,可能会导致泪腺闭锁,也可引起眼部干燥。

■干眼的治疗

“很多人在干眼出现的初期,并不重视,只是自行买眼药水润眼,其结果往往适得其反,越滴越干,导致病情延误。”潘振宇称,市面上大部分的眼药水都含有防腐剂,防腐剂会破坏眼表泪膜,若是使用抗生素类眼药水,眼药水中抗生素成分不但会破坏正常眼表结构,还可能导致眼部正常菌群失调,眼睛抗感染能力减弱,加重干眼症。

针对干眼症不治疗会不会致盲



的问题,潘振宇表示绝大多数的干眼症不会致盲,但少数严重的干眼症,尤其是合并有全身免疫性疾病的干眼症有可能发生角膜炎、角膜溃疡,导致视力下降。如果不加以注意,使眼睛经常处于干燥状态下,将会引起角膜上皮细胞的脱落,发生器质性病变,使视力严重受损,甚至失明。

他表示,干眼常见的类型有三类,即水液缺乏性干眼、蒸发过强型干眼和混合型干眼。不同的干眼症治疗方案也不同,如水液缺乏性干眼在治疗上只需要给眼睛补水就行。蒸发过强

型干眼是由于睑板腺功能障碍或者慢性睑板腺炎、睑缘炎等,导致泪液的脂质层分泌不足或异常引起蒸发增加,此时可结合雾化、睑板腺按摩、冷热敷等为一体的干眼“SPA”诊疗方案进行治疗。对于睑板腺萎缩严重的患者,可在干眼“SPA”的基础上,通过强脉冲光波加热睑板腺,溶解陈旧及顽固睑脂,促进睑脂通过按摩排出,达到疏通睑板腺,缓解干眼的目的。他提醒干眼患者,上述治疗方案均应在专业眼科医生的指导下进行,切勿盲目就医,耽误病情。

八旬老人应有20颗健康牙齿

湖科口腔:关注牙齿缺损是牙齿保健第一要义

■八旬老人九成存在牙缺损

俗话说牙好胃口才好,但是许多人并没有意识到,牙齿不但和胃口有关系,和自信心也有千丝万缕的联系。

在湖科口腔门诊中,就有这么一位老病人。病人80岁,蛀牙蛀得已经没剩几颗牙齿了。因为牙齿的缺损,导致嘴唇部位塌瘪,看起来苍老了很多岁。为了这口牙,他找了许多医生,但是一直装不好假牙,等找到湖科口腔许炎标院长的时候,已经没有信心了。

“当时他就和我说,不想装假牙,因为已经装过很多次,都不成功。”许炎标仔细查看了老人的情况,最后给他顺利装上了假牙。目前,老人对自己的面貌重新有了信心,而且还报名读了老年大学,学习做绢花,还经常把自己做的绢花送给许院长。

八旬老年人的牙缺损情况非常普遍,但对于牙齿的缺损情况并不在意,往往都是到了牙病晚期才来看医生,给治疗带来一定难度。同时,牙齿不好的人,与心血管疾病、糖尿病等全身性疾病都有非常密切的相关性。

在近日湖科口腔举办的种植牙名医大讲堂上,许炎标在谈到90多岁高龄的老人还有一口好牙时,说:“其实他们保健的一个秘诀,就是对自己的牙齿很爱护,时刻关注是否有牙缺损的情况。”

■缺了一颗牙不要不当回事

因为牙缺损的普遍性,加上年纪的增长,许多老年人都觉得掉一颗牙

没有什么关系,都要等到问题很严重了,才看医生。

如果发生了掉牙的情况,许多人都会习惯性地使用完好的牙齿来咀嚼,时间一长,完好的这侧牙齿会因为过度的咀嚼,肌肉出现张力不平衡,严重的会出现颞颌关节区疼痛、张不开口、关节弹响等问题,临床上称为颞下颌关节紊乱症。

所以,及时进行缺损部位的修复非常重要。目前常用的办法就是安装假牙或种植牙。其中安装假牙,可以分为安装活动假牙和固定假牙两种,活动的假牙摘戴比较方便,而且适用的人群比较广,缺点是有强烈的异物感。和前两者比起来,种植牙的优势就比较明显。“种植牙在国外有人生第三副牙之称,已经被越来越多的人接受,舒适性和实用性都比前者好。”许炎标说。

许炎标介绍,种植牙以其字面的意义来说,就是要在人的牙槽骨上种牙齿,稳定性当然比活动的假牙好,因为是种牙,也不需要以磨损健康的牙齿为代价。只需要在牙槽骨上动个小小的手术,埋藏一个种植体,等种植体和牙槽骨融为一体后,就可以在这个种植体上做假牙了。

■从小就要做好牙齿保健

“种植牙技术很好,但是并不代表所有人都能做,一些有基础性疾病的人,我建议先到医院进行检查,医生会根据情况决定是否做。”许炎标说,种植牙优势很多,但是费用相对



昂贵。

不过,无论是假牙还是种植牙,终归都是在发生牙缺损后的一种补救办法,最好的办法就是从从小就做好牙齿保健工作。

“牙齿的保健应当从婴儿的乳牙开始,许多人都觉得孩子的乳牙是要换的,没有必要保护,其实这种观点是不对的。”许炎标说,婴儿期的牙齿虽然以后要换,但是口腔内的基本架构就此形成了,如果不好好保护,即使换牙了,仍旧不会有一副健康美丽的牙齿。

到底什么样的牙齿是好牙呢?许院长说牙齿无松动、牙面没有蛀牙、牙龈和牙齿的色泽都很健康,才是真正的好牙。对于80岁以上的老人来说,应当保有20颗健康的牙齿。

对于牙齿的保健,许炎标给了三条建议,第一是注意保持口腔卫生,应当至少保证半年一次的定期牙齿检查,并且需要定期洗牙。

第二条,就是一定不能有缺牙,一旦有缺牙,就要及时镶上假牙。不过,许院长也提醒,在牙齿还有修复的可能前提下,尽量不要拔牙。

最后一条,就是要改变饮食习惯。尽量少吃甜食,少喝碳酸饮料,控制糖分的摄入。

“如果在刷牙的时候发现出血了,或者在喝冷水或者热水时,感觉自己的牙齿很敏感,这都是牙齿出现问题的征兆,我建议大家及时就医。”许院长说。湖科爱牙热线:8160666。医院地址:银泉大道617号(市林业局旁)。