

干眼人群日常怎么预防

●记者 夏咸芳

许多人对干眼并没有非常准确的了解。只要眼睛发酸、发干且伴有疲劳感，就会认为自己患上了干眼。对此，咸宁爱尔眼科主治医师刘五洲表示，干眼是一种症状非常明显的眼表疾病，可以快速从这些症状上感受到干眼对眼睛的影响。虽然干眼的病因可以分为很多种，但患者比较普遍的症状仍然集中在干涩、异物感、烧灼感、痒感、畏光、眼红、视物模糊、视力波动等。

■干眼的发病因素

“干眼的发病因素一般有3大类。”刘五洲称，长时间使用手机、电脑等电子产品而造成的用眼过度；长时间呆在空调房或在长时间生活在气候干燥、雾霾、紫外线、空气污染、高温等环境下；长期使用某些眼药水，配戴隐形眼镜（角膜接触镜，美瞳等），使角结膜知觉功能降低，生理性反射弧阻断，泪液的分泌及代谢调节失常、瞬目减少，泪液蒸发增加、角结膜上皮的缺氧细胞肿胀，携水能力下降、眼表对角膜接触镜材质的变态反应性炎症、镜片对水分的吸收，均可引发干眼症。此外，部分老年人一方面泪液分泌减少，另一方面长期口服降血压药物，如利尿剂就有减少泪液分泌的副作用，也有眼干的症状。

■需进行专业检查

刘医生称，目前，干眼的诊断有国际的通用标准和流程，医生首先会进行干眼症状问卷调查，同时检查评估眼表结膜角膜是否健康，并做些特异性检查，如泪液分泌实验：正常泪液分泌值为10—15mm/5min，若小于5mm/

5min就是干眼。通过这些检查数据综合判定患者是否患上了干眼。

他表示，事实上若这些症状经过短暂的休息就得以消失，那么可能只是视疲劳。但如果这些不适症状在充分的休息之后也难以缓解，甚至出现眼红、眼睛畏光、灼热感、异物感等不适，可能就患了干眼，此时要到医院去进行专业的检查、诊断和治疗。

■四种方式预防干眼

刘医生表示，预防干眼可以采用多眨眼、蒸蒸眼、勤喷水、常按摩四种方式来进行缓解。其中多眨眼可以促进泪液分泌，并将泪液均匀分布于眼球表面，保持眼部湿润。眨眼次数少了，直接导致泪水的量减少，而暴露在空气中的泪膜会快速蒸发，失去对眼球的保护力。

他建议，长时间用眼人群，可以经常使用保湿喷雾，在眼睛觉得干涩的时候对着眼部喷一下，可以有效地缓解干眼症状，有条件的话可以选择将人工泪液也加入其中，效果更好。同时，注意眼部休息，每隔1小时要让眼睛休息10分钟。如闭目养神，瞭望远处，或看看绿色植物、图片等。同时，市民还可采

取用热毛巾敷眼或穴位按摩法，如按摩眼睛周围的睛明穴、丝竹空穴、四白穴、攒竹穴、太阳穴等方法来加强眼部锻炼，防止干眼症的发生，对假性近视或预防近视眼度数的加深也有好处。

■干眼“SPA”为您解忧

刘医生称，干眼可分为干眼症和干眼病两个不同的种类。其中，干眼常见的类型有三类，即水液缺乏型干眼、蒸发过强型干眼和混合型干眼。前者为一过性的，患者只需经过休息或短暂应用人工泪液就可以恢复正常，无需恐慌。对于水液缺乏型干眼，眼药水有效，但是对于脂质缺乏型干眼和混合型干眼，单纯眼药水作用有限，通过干眼spa和强脉冲光效果更好。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。

■专家简介



刘五洲 主治医师

毕业于湖北科技学院五官医学院，一直从事于眼科临床工作，熟悉诊断及治疗角膜病、白内障、青光眼，对于眼科常见病有独到认知。擅长干眼症、翼状胬肉、角膜炎、角膜外伤的治疗，对常见眼病的诊治有着丰富的临床经验。

春季，莫让痔疮“卷土重来”

●记者 夏咸芳

俗话说“春发冬谢”。春季，万物复苏，一切生命都开始蠢蠢欲动，痔疮也不例外，会经过一个冬天的冬眠而进入活跃状态。日前，记者就春季痔疮高发的原因，如何预防痔疮等方面问题采访了咸安区中医院肛肠科主治医师邵立中。

■痔疮的特征

痔疮一种位于肛门部位的常见疾病，任何年龄都可发病，但随着年龄增长，发病率逐渐增高。在我国，痔是最常见的肛肠疾病，素有“十男九痔”、“十女十痔”的说法。

临幊上，痔疮是最常见的疾病。其主要特征是便血与脱出。便血的颜色是鲜红色，其出血量轻则是纸上带血，稍严重点时是便时滴血，若更严重的则呈喷射状出血。除便血外还往往伴有痔核脱垂，起初的时候痔核脱出来可以自行回纳，当症状逐渐严重时，则须用手回纳，发展至最严重的时候，痔核脱出嵌顿在外。

此外，肛门异物感，肛周瘙痒，肛门疼痛等也是痔疮相关的症状。从痔疮的形态特征来说，环形的混合痔就如同花瓣状，这与直肠脱垂呈圆柱状或圆锥状是有明显的别的。

■春季痔疮高发的原因

邵立中介绍，冬季，由于天气寒冷，人们喜好大补特补。特别是火锅、烧烤等辛辣刺激性食物更是每餐必备，使身体内积蓄了大量毒素。加上新年期间，亲朋好友相聚，难免暴饮暴食、通宵达旦，导致胃肠紊乱，极易诱发痔疮。

春季气温上升，加之早晚温差大，人体水分易蒸发，极易导致体内蓄积的火气爆发出来，容易出现上火、便秘、便血等症状，导致痔疮发作。

此外，久坐不动，饮食不合理，熬夜，运动不足等不良生活习惯，也使得痔疮发病率不断攀升。

■痔疮的预防

邵立中指出，预防痔疮复发，应保持适当运动。久坐者每隔1至2小



时就应站起身活动，或做“提肛运动”，即吸气时肛门放松，呼气时肛门收缩，并向上提缩肛门，持续5秒钟左右，重复做10至20次，可改善局部血液循环。

便秘是痔疮发作的直接原因。有人经常强忍便意或者喜欢如厕看书报，久而久之，会使直肠对粪便的压力刺激无动于衷。粪便久留肠

中，水分被吸收，使排便困难，排便用力会使痔静脉进一步淤血，痔脱出或出血。

邵立中称，针对偶尔有便血或痔轻度脱出和肛周刺激症状，患者只需注意调整饮食、避免排便过度用力等就可缓解症状。但针对经常出血、脱出甚至嵌顿和血栓形成时，就应及时治疗。