

夏季空调风直吹 这种眼痛易上门

夏季到来,居家和办公室里空调的使用率越来越高,各种“空调病”相继出现。受外界刺激(如受冷等),位于眼睛附近的眶上神经出现问题,常以眼眶疼痛不适表现出来,因视力未受影响,有的患者遇到这种莫名疼痛不明就里,折腾不同科室求诊。眼科专家提醒,眶上神经痛其实是一种比较常见的眼疾,与吹风受凉、感冒、外伤等因素有关。预防眶上神经痛,一方面吹空调要适度,尽量避免直吹,注意保暖;另一方面平时用眼也应适时放松休息,切勿长时间近距离视物,避免精神过度紧张。



长期吹空调受冷 突然眼痛发作

日前,郭女士下班回家的路上,突然感觉眼眶酸胀,伴同侧颞部持续性酸胀疼痛,还有恶心的感觉,难以忍受。是什么东西进眼了吗?难道是急性青光眼发作?还是脑子里长了东西?经过医生检查,原来她患上了“眶上神经痛”。

专科黄晶晶主任医师介绍,这种疾病是眼科常见病,多见于成年人,女性多于男性,夏季在办公室长时间吹空调的女白领、低头看屏幕用眼不当的人士,均容易“中招”。

支神经分布范围在前额部一带,所以发作时前额部会有持续性或阵发性疼痛,这种病经常间断性一侧或双侧周围,眶周不明原因灼痛或酸痛。

预防: 注意避免空调风直吹

黄晶晶表示,正确的生活方式是预防眶上神经痛最有效的办法。专家提醒,平时应避免面部受寒冷刺激,冷库工作人员应注意肩背及面部保温,一般可用干毛巾包扎眉部和头颈。如果长时间在室内吹空调,要注意不要让空调风直吹,尽量避免室内外过高气温差。饮食方面,平时应多摄取水分,尽量避免咖啡、香烟、汽水等刺激物,多吃水果、蔬菜、坚果、谷物等有益健康的食物。多补充卵磷脂、矿物质、维生素B群、维生素E、钙剂等。注意休息,劳逸结合,保持乐观的情绪。此外,要预防感冒,增强体质,有副鼻窦炎的患者要积极治疗,以进一步预防眶上神经痛的发生。

触摸眶上切迹处 是否有明显痛感

其他眼疾也可以引发眼痛,那么如何确定是眶上神经痛引起的眼眶痛呢?黄晶晶介绍,一般来说,眶上神经痛疼痛重点在眶上缘,由于眼球等无器质性病变,所以一般不会有视力影响。一般医生就诊时,会了解最近生活情况,是否有受冷、精神

压力过大等外界刺激,然后触摸眶上切迹处看是否有痛感。“这个位置大概在眉毛中内三分之一的地方,这里有一个眶上神经的出口,如果是眶上神经痛,那么这个部位触诊患者会感觉到疼痛,根据这支神经受刺激程度不同痛感会不同,

如果触碰是非常疼痛,那么可能眶上神经已出现肿胀,体积变大后受到压迫而感到明显痛感。”黄晶晶介绍,外界因素下可以刺激肌肉及血管收缩,使得三叉神经异常放电,引起剧痛,也可能因眶上神经发生肿胀受压迫而疼痛。

警惕: 这些眼疾也会引发眼痛

除了三叉神经中的眶上神经疼痛,视疲劳、干眼症、反复性角膜上皮糜烂、急性青光眼等眼疾也会引起眼痛。其中视疲劳疼痛程度比较轻,一般停止工作静养可缓解症状。干眼症会有异物感或者畏光的情况,疼痛程度也比较轻。反复性角膜炎,由于每眨眼一次相当于刺激一次角膜,所以这类患者常感到眼睛刺痛,有异物感,闭眼会感觉有好转。而急性青光眼这类引发眼痛的疾病,来势汹汹,最快一日可失明,尽早把握治疗时机是关键。

冷敷热敷有讲究 可适当补充B族维生素

这个时候热敷或者冷敷均有讲究,眶上神经痛大部分情况下可以热敷疏通收缩的血管舒缓症状,如果确诊神经发生了肿胀,那应先采取适当冷敷减轻肿胀痛感。

法有多种,大致分为西药治疗、封闭治疗、神经阻滞治疗、中医方面的中药或者针灸等方法,或者还有一些自我缓解的方法,例如热敷、按压穴位等。一般来说,初次发作疼痛不剧烈的,一些患者可通过适当静养自行缓解,也

可以适当补充B1、B6、B12等B族元素,对于提供神经营养有帮助。如果症状比较明显,应尽快就诊,由医生根据不同的症状和发病程度采取适当的措施,以免延误病情。(本报综合)



赤壁人民医院打造“互联网+医疗” 打通绿色生命通道

本报讯 通讯员陈影报道:作为湘鄂交界的县市级基层中心医院,如何通过有限的医疗资源,提高急性心脑血管疾病患者救治成功率,促进医共体建设,赤壁市人民医院在摸索中取得成效。“恢复得很好!非常感谢你们!抢救十分及时!”5月31日,接到医院回访电话,家住博园小区的夏先生及家人开心地感谢医务人员,谢谢你们通过“互联网+医疗”,快速有效挽救了夏先生的生命。事情要从2月19日说起,当天中午夏先生突发胸痛,家人拨打120救护车,救护车及时赶到,医务人员立即通过微信平台,第一时间将患者心电图监护和心电图结果,传送到心内科专家会诊,发现患者心肌梗死有介入手术指征,立即通过微信启动远程专家会诊,院内提前开通急救“绿色通道”,实施“先救治,后收费”制度,将患者直接送入导管室,进行冠脉支架介入手术,手术非常迅速、非常成功。



夏季如何养肝?

本报讯 记者陈希宇报道:近日,家住咸安同心路社区的市民宋爹爹想咨询,夏季该如何科学养肝呢?同心路社区卫生服务中心相关工作人员提醒,俗话说:“养肝就是养命”,肝脏作为人体非常重要的排毒代谢器官,帮助人体排出体内的毒素垃圾,同时也可以有效地为人体储存血液,对人体的健康会起到很大的作用。夏季是养肝的关键期。居民在夏季应早睡早起,在晨起时可以做一些有氧运动,如快走、慢跑、瑜伽、骑自行车等,这些运动可以帮助阳气生发,对肝脏有一定的养护作用。青绿色的新鲜蔬菜和水果,是提供人体所需维生素、纤维素和矿物质等营养素的主要食物。居民想要养肝,平时应尽量多吃青菜之类的绿色食物,并适量少盐、低脂,注意膳食比例的均衡。餐桌上,常见的绿色食物有绿豆、菠菜、西兰花、黄瓜、丝瓜、芹菜、韭菜、青椒、茼蒿、莴笋等。现代人很多是迫于工作和学业压力,平时睡得很晚,有些人则习惯在睡前熬夜看电视、玩游戏。而深夜是肝脏开启自我修复的时间,如果在这个时间人体还没有进入休息状态,对肝脏的伤害是非常大的。夏天日照时间较长,因此应尽量将晨起的时间提前,将晚上入睡的时间相应提早。

如何科学午睡?

本报讯 记者朱亚平报道:“中午不睡,下午崩溃。但是对于人睡的人来说,如何科学午睡呢?”近日,家住温泉城区的市民周女士苦恼不已。市中医院治未病中心相关负责人介绍,调好你的闹钟,午睡时间在20至30分钟之间最好,过久就容易进入深度睡眠影响晚上睡眠质量。注意饮食。午睡前不要吃太过油腻的东西,也不要吃太饱。如果时间还算充足的话,建议午睡前走动10分钟,用清水漱口,这样你午睡时不至于口腔发酵难受。调整好你的睡姿。科学家研究称,伏案午睡不如不睡,会伤害眼睛,压迫胸部,压迫双臂,头部缺氧,产生头晕、耳鸣、腿软、乏力等症状。正确的睡姿是躺着睡,如果条件不允许,可以坐着将腿抬高到另一个椅子上,买一个午睡枕夹在脖子上,如果实在毫无睡意,即使闭目养神,也会有一定的效果。醒后轻度活动。午睡后要慢慢站起,再喝一杯水,以补充血容量,稀释血液黏稠。午睡的习惯要持之以恒,因为午睡习惯不规律也会扰乱生理时钟,影响晚觉的规律。短短的午睡时间,可以让你在下午乃至整个晚上都会神采奕奕。午睡需注意:有失眠问题的人要避免白天的午睡;午睡不能随便在走廊上、树阴下等就躺下就睡,更不要在风口处睡。

调查发现 90后发际线已开始后移

怎样解决“秃”如其来的烦恼

中国健康促进与教育协会近期一项调查显示,我国脱发人群呈现低龄化和认知低等特点。还有媒体日前对全国643所高校的大学生进行问卷调查,结果显示超5成大学生有脱发困扰,超7成学生处于轻微脱发状态,超6成学生曾采取措施缓解脱发。“头发少量脱落属于正常现象,正常人一般每天有50根至100根头发脱落,脱发量和新生头发呈动态平衡,发量基本不会出现明显变化。”深圳市中

医院医生贾利军介绍,如果出现明显减少,就要考虑可能是病理性脱发。贾利军说,脱发除了跟遗传因素有关,还有工作、学习和生活压力大等精神方面因素影响。高强度的学习和工作容易使人紧张、焦虑,导致内分泌失衡,影响头发生长周期。此外,作息不规律,也易导致过早脱发。“目前,到医院就诊的男性脱发患者主要表现为前额发际线向后移,或者头顶部的头发持续减少。”南方医科大

学深圳医院医生谭文勇说,来治疗脱发的患者年轻人人居多,尤其是在校学生,严重脱发甚至导致一些人自信心不足。病理性脱发如果没有得到及时治疗,头发就会越来越少,是不可逆的。专家建议,有脱发现象应尽早到医院就诊,查出原因后“对症下药”。此外,还要养成良好的生活方式。要尽量避免熬夜。“比如有些人习惯睡前玩手机、看电影等,不仅刺激大脑,还影响健康。”谭文勇说,晚上要尽

量早睡,保证身体正常的新陈代谢。饮食要规律健康。规律的饮食有利于身体对营养物质的吸收,只有吸收足够的营养才能更好地滋养头发。同时少吃油炸、辛辣刺激、重口味的食物,多吃蔬菜水果,保持饮食清淡,以利于毛囊的健康。保持心情愉悦和体育锻炼。负面的情绪造成血液循环减缓,局部供血不足,时间一久就容易出现脱发、白发的现象。要及时释放负面的情绪,加强体育锻炼,消除精神疲劳。(本报综合)

咸宁
XIANNING

看灯过马路 红停绿行心有数