

人工泪液 无法治愈干眼症



本期《名医在线》特邀青岛泽嘉眼科医院干眼及综合眼病科主任刘艳红,为您讲解“干眼的防治”。

名医在线
栏目热线
0532-66988718

刘艳红:青岛泽嘉眼科医院干眼及综合眼病科主任。
专业方向:眼表疾病、角膜病、屈光不正、白内障、眼底病等,尤其擅长干眼诊断及个性化方案制定与治疗。
行医理念:感同身受,您的健康,我的追求!

常见病,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。患者常会出现眼疲劳、异物感、干涩感、眼红、畏光畏风、流泪等症状。

问:干眼的致病原因有哪些?

刘艳红:患者发病很难用一种病因完全解释,干眼在病情进展过程中可能另有因素加入。常见因素有:

全身因素:很多全身性疾病,尤其免疫系统疾病及内分泌系统失衡会导致干

眼,如 Sjgren 综合征、移植抗宿主病、各种结缔组织、甲状腺功能异常、糖尿病及痛风,更年期后的女性较为普遍。

眼局部因素:如感染性结膜炎、过敏性结膜炎、蠕虫性睑缘炎、睑缘结构异常等;还有老年人眼睑皮肤及结膜松弛症等。

环境因素:如空气污染、光污染、射线、高海拔、低湿度及强风力等。

生活方式相关因素:如长时间看视频终端、户外活动少、睡眠不足、使用空调、吸烟、长期配戴角膜接触镜、化妆及长时间驾驶等。

手术相关因素:如激光角膜屈光手术、白内障摘除

手术等导致干眼的发生率较高,大部分患者于术后3~6个月恢复,但少数患者可以持续较长时间。

药物相关因素:包括全身及局部用药。如更年期补充激素,服用抗抑郁、抗组织胺、全身化疗药物等;如眼部抗病毒药物、抗青光眼药物及含防腐剂滴眼液、眼膏等。

问:如果患了干眼症,是不是滴人工泪液就可以治愈?

刘艳红:人工泪液可以短暂的改善不适症状,不能从根本上治愈疾病,还是得找出病因,有针对性的治疗,出现干眼症状一定要去正规的医院进行诊治。



两款补血汤饮 助享健康美丽人生

中医认为,气血是维持人体生命的物质基础,气血充足,人的生命才有活力,五脏六腑才能够协调运行。女性的养生离不开对气血的调养,中老年姐妹不一定生来漂亮,但一定要让自己活得健康。三八节来临之际,特别推荐给三款补血药膳,养好全身气血。

黄芪枸杞茶 用5g黄芪配上6颗枸杞子一起泡茶,能起到很好的补益气血的功效。黄芪枸杞茶比较适合懒倦乏力的女性,若是平日上班没有精神、一活动就容易疲累都可以用黄芪和枸杞子泡茶饮用。

桂圆红枣茶 选用桂圆5g、红枣5颗、枸杞5g,开水冲泡,代茶饮。容易上火的女性可加3朵菊花。此茶饮具有补益心脾,养血安神的功效,针对健忘失眠、面色萎黄的女性效果极佳。杜娟

挥拍类运动 可降低全因死亡率

《柳叶刀·精神病学》上发表的一项研究发现,羽毛球、网球、乒乓球等挥拍类运动可降低47%的全因死亡率,排在其后的是游泳和有氧运动,分别可降低28%和27%的全因死亡率。

挥拍运动,不仅能刺激肩部肌肉及手臂肱二头和肱三头肌,增强肩部、手臂力量,还能在快速移动的过程中,锻炼身体的协调性和腿部肌肉。另外,眼睛随着球类转动,还能提高视觉的灵敏度,在锻炼身体协调性和各肌肉群、改善心肺功能的同时,让人注意力更集中,大脑处于活跃状态,延缓大脑的衰老。挥拍运动建议每周3-5次,每次锻炼在45-60分钟之间。 张兆慧

世界青光眼日

3月6日是世界青光眼日,青光眼可以发生在任何年龄,老年人中更常见,其患病率随着年龄增长而增加,已成为全人类致盲的杀手。

近日,68岁的王女士因右眼疼痛伴头痛、视力模糊等症状,到医院急诊科就诊,因眼压过高转至眼科。在完善相关检查后被诊断为“急性闭角型青光眼”,并予以药物治疗。用药一周后,王女士自我感觉良好便擅自停了药。仅停药一天,她的不适症状不减反增,遂再次来医院就诊,根据眼部症状,现已入院等待接受手术治疗。

一旦确诊青光眼,应当尽早治疗,40%-60%的

青光眼患者切勿擅自停药

患者可以通过药物控制眼压,但必须严格遵医嘱,切勿擅自断药、停药,否则可能发展至失明。成年人青光眼大概依据其发病缓急分为急、慢性青光眼,依据前房前角形态又分为闭角型和开角型青光眼。上文中提到的患者属于急性闭角型青光眼,发病时往往症状明显,眼压迅速升高,常表现为剧烈眼胀头痛、结膜充血、恶心呕吐等,出现症状后能及时来医院对症治疗。而开角型青光眼发病时隐匿性较强,一开始眼压不高,呈缓慢增长趋势,导致患者的耐受程度也不断提高,等到已经损伤视神经甚至失明,也无任何不适感,容易对眼睛造成更加长久的危害。

由此可见,青光眼的早预防、早发现、早治疗尤其重要。专家提出以下几种防治青光眼的建议:保持愉快的情绪和良好睡眠。较大情绪波动、精神刺激及失眠容易使眼压升高,诱发青光眼;注意休息放松,避免过劳:不管是体力劳动还是脑力劳动,身体过度劳累后都易使眼压波动,生活工作中应当劳逸结合,注意休息;坚持体育锻炼:体育锻炼能使血流加快,眼底瘀血减少,房水循环畅通,眼压也会降低;危险人群定期做检查:女性、老年人群、有家族病史、屈光不正(近视、远视、老花)等高危人群,40岁以上中老年人,建议每年做一次眼部检查,尤其是容易出现眼部并发症的高血压病人。 杨姿

简便按摩法 助肠道蠕动

一些老年朋友尤其是老年女性姐妹们胃肠不好,其主要表现为胃肠道动力不足,有饱胀感,上腹胀满等。今天教大家一则简单易行的按摩方法助肠道健康。

首先,用右手五指端着力,左手放在右手上面加力,按顺时针方向按揉腹部2分钟,然后按揉中脘、下脘、天枢、气海、关元每穴1分钟。其次,用右手掌面平推小腹部,从肚脐部向下推到耻骨联合处,连续50次。第三,用右手掌面附贴在腹部,按顺时针方向摩腹5分钟。第四,用提拿法,提拿自己小腹部的肌肉抖动3至5次,连做2遍;先在升结肠处提拿,再提拿横结肠、降结肠、乙状结肠,最后在腹正中提拿2遍。最后,用双手掌擦腰骶部,达到有温热感。 大钟

丽声助听器

27年老店

在2023年“爱耳日”之际,丽声总公司特派资深专家3月13-14日莅临本店,现场一对一指导验配助听器。欢迎新老客户进店试听、试戴及选配。

- ★乐趣系列迷你新型耳背式助听器,防水防尘,特价款9999元一对,部分机型买一送一。该系列可直接蓝牙连接苹果手机。特价优惠活动截止到本月底。
- ★丽声八通道耳内机,重磅优惠,8888元一对。先到先得。闻械广审(文)第230322-02443号
- ★UP大功率120分贝耳内机能满足极重度听力损失患者的需求。

地址:南京路306号甲(南京路与辽阳西路交叉口西南)
电话:138-6428-1627 186-5326-1778

便秘就用“南京同仁堂芦荟胶囊”

便秘是一种常见病,常用保健泻药会产生依赖,选用“南京同仁堂芦荟胶囊”能够帮助便秘患者通便,“远离”老便秘!

南京同仁堂芦荟胶囊经科学配伍、萃取精华,并以现代工艺生产。芦荟胶囊不含大黄、番泻叶、薄荷叶、火麻仁等刺激肠道的泻药及其成分,适宜便秘者服用。每天仅需随晚餐补充一次,有助于自然、舒适排便。

即日起,凡是打进电话60周岁以上的中老年人参加购买活动都能来电申领5大盒用量的南京同仁堂芦荟胶囊,先到先得,数量有限,抓紧领取吧!

申领热线:400-780-1366

国食健字(2015)0658 鄂食广审(文)第240616-01998号武汉至泰利药业有限公司 保健食品不是药物 不能代替药物治疗疾病

野生海参7斤999

淡干海参买1送1 红参10斤699元

- 1、高档野生即食刺参:6-8年壮年参,肥美新鲜。今天333元/斤,3斤送4斤,7斤999元,本周特惠“买6斤送9斤”,15斤1998元吃半年。
- 2、大连臻品野生即食刺参:深海纯野生、肉厚、壮年参,口感佳,现买2斤送2斤,共1099元。本周更推出“买4斤送5斤”特惠,9斤只需1998元,吃半年。
- 3、大连纯野生淡干刺参:刺好、筋粗、肉厚,涨发12斤以上,两种原价一斤2399元、2899元,现买1斤送1斤,都是回头客。
- 4、高档沂蒙山野山成熟蜂蜜:纯天然,不勾兑,香甜可口,滋补佳品,75元/斤,特惠买5斤送5斤,10斤299元。

电话:186-1519-3097 | 各地免费送货到家!