

小心眼睛“沙漠化”

在这个电子产品盛行的时代,长时间使用手机和电脑已成为许多人的日常。伴随而来的,是一系列眼部不适:眼干、眼痒、眼刺痛感、异物感、视物模糊等,这些症状你是否也曾感同身受?小心,干眼症可能正在悄然影响着我们的视觉健康。据统计,我国干眼症患病率高达21%~30%,仅次于近视,位列第二大常见眼科疾病。尽管如此普遍,但许多人对干眼症的认识还不够全面,容易忽视早期轻微的症状。

什么是干眼症

干眼症,学名为角结膜干燥症,是一种由多种因素引起泪膜不稳定或眼表微环境失衡为主要特征并伴有眼部不适应症状的眼表疾病。正常情况下,眼表覆盖着由脂质层、水液层、黏蛋白层组成的泪膜,维持角膜和结膜上皮的完整性,防止外界病原体入侵。当泪膜稳定性受损,就会出现眼干、眼痒、异物感等不适症状,严重时可导致角膜上皮缺损,视力下降。

根据发病机制和泪液成分异常,干眼症可分为多种亚型,如水液缺乏型、蒸发过强型、混

合型等。临床上,医生会综合评估泪膜破裂时间、泪液分泌量、角结膜染色情况等指标,将干眼症分为轻度、中度、重度。

干眼症从何而来

干眼症是一种多因素疾病,与以下因素密切相关:

- 不良用眼习惯:长时间注视电子屏幕,眨眼次数减少,泪液蒸发加快。
- 内分泌变化:随年龄增长,雌激素水平下降,泪腺功能减退。
- 自身免疫性疾病:如干燥综合征、类风湿性关节炎等可引起泪腺炎症。
- 不良环境因素:空调房、烟雾、风沙等恶劣环境加速泪液蒸发。
- 眼部手术或外伤:损伤泪腺,影响泪液分泌。
- 全身用药:某些降压药、抗抑郁药等会抑制泪液分泌。
- 营养不良:维生素A缺乏影响泪膜稳定性。

干眼症如何治疗

干眼症的治疗目标是缓解症状,维护视功能,并尽可能去

除病因。治疗方案需要针对病因和严重程度个体化制定,通常包括病因治疗、药物治疗和非药物治疗三个方面。

病因治疗

针对已知的相关因素,如改善用眼环境、纠正不良用眼习惯、治疗全身性疾病等。

药物治疗

人工泪液:治疗干眼症一线用药,可润滑眼表,轻中度患者选择低黏稠度制剂,重度患者选择高黏稠度制剂,长期使用宜选无防腐剂制剂。

促泪液分泌药物:如免疫抑制剂低浓度环孢素A、他克莫司等可通过抑制淋巴细胞浸润、减少炎症反应来增加泪腺分泌,起到治疗干眼症的作用。

抗炎药物:对于中重度干眼伴炎症反应,可短期使用糖皮质激素、非甾体抗炎药等。

其他药物:如抗菌药物治疗继发感染,细胞生长因子制剂促进上皮修复等。

非药物治疗

物理治疗:睑缘清洁、热敷、睑板腺按摩等,可改善睑板腺功能。

强脉冲光治疗:利用特定波长光束,可减轻睑缘炎症,调节

睑板腺分泌。

泪道栓塞:可以有效减少泪液外流,延长泪液在眼表停留时间,有助于受损眼表的修复。

生活方式干预:纠正不良用眼习惯,改善用眼环境,是干眼症综合治疗中不可或缺的一环。

对于病因复杂、症状严重的干眼症患者,可能还需要热脉动治疗、湿房镜、手术治疗等个性化方案。

干眼症是一种发病机制复杂、临床表现多样的慢性眼表疾病。治疗上需要药物与非药物治疗相结合,并注重生活方式的调整。同时,干眼症需要患者树立长期治疗的思想,定期随诊,动态调整治疗方案,这是取得良好疗效的关键。

一旦出现明显的干眼症状,应及时就医,在专业医生指导下进行规范治疗,切忌盲目用药,以免延误病情或产生不良反应。让我们共同提高对于干眼症的警惕,科学防治,还“心灵之窗”一片湿润和清明!

(作者:林秋荣1 泉州市儿童医院 药剂科 主管药师

杨林静2 泉州市儿童医院眼科 副主任医师)

如何开启正确的跑步“模式”

去年夏日,福建中医药大学附属人民医院接到某医院会诊请求:某医院进修医生在夜跑时被竹叶青蛇咬了,邀请蛇伤专家前去会诊……

跑步是一项非常有益于身体健康的运动,看似简单的运动如果不注意一些细节,也可能对身体造成伤害。为避免跑步运动发生不必要的损伤,我们提出以下建议:

跑步地点的选择

跑步地点的选择对于跑步的效果和健康有很大的影响。建议有以下地点:

- 公园:宽敞的场地和优美的环境,让人们在跑步同时欣赏美丽的风景。
- 河畔或湖边:河流和湖泊是城市中的天然氧吧,沿着河畔或湖边跑步,可以让人感受到水波荡漾、清风拂面的惬意,让人们在跑步过程中欣赏到美丽的自然风光。
- 大学校园:这里不仅场地

平整宽敞,而且环境优美,绿树成荫。校园里的文化氛围也让人倍感舒适,是跑步爱好者们的理想之地。

4. 林荫道:城市林荫道两旁树木茂盛,空气清新,是天然的氧吧。在这里跑步,不仅可以锻炼身体,还能感受到城市的宁静与美好。

5. 海滩:在城市周边的海滩跑步,不仅可以感受到海风的拂面,还能欣赏到美丽的海景。不过沙滩上的地形比较复杂,需要选择适合自己跑步水平的路线。

6. 山林小径:城市周边的山林小径空气清新、环境幽静,让人远离城市的喧嚣和繁忙。

7. 健身房和体育场:有专业的运动设备和设施,不仅提供安全的运动环境,还有更多的运动选择,可以在跑步之余进行力量训练或瑜伽等其他运动。

跑步运动应做到以下几点

1. 热身运动:跑步前适当的热身运动可以放松肌肉,提高关

节灵活性和血液流动,降低受伤风险。热身运动包括伸展、弹跳、轻度的有氧运动等。

2. 合适的装备:合适的装备很重要,舒适的跑步鞋可以减轻脚部负担,防止脚部受伤。服装应该舒适、透气,并能够吸汗。

3. 合适的场地:避免在硬的路面或坡路上跑步,以免对关节造成过度冲击。最好选择平坦、软和、有弹性的场地进行跑步。

4. 保持正确姿势:正确的跑步姿势可以提高效率,减少受伤风险。保持身体挺直,抬头挺胸,手臂自然摆动,膝盖弯曲适中,脚部轻盈着地。

5. 控制强度和时间:跑步的强度和时间应根据个人身体状况和目标来控制。初学者从小强度开始,逐渐增加时间和强度。应注意自己的身体信号,如有不适或疼痛应及时停止。

6. 补水:跑步是有氧运动,大量出汗容易导致失水。在跑

步前后和过程中应注意补充水分,保持身体水分平衡。

7. 休息和恢复:跑步是一项对关节和肌肉有较大负荷的运动,适当休息和恢复是必要的。跑步后给身体些时间恢复,避免连续高强度训练,以免过度训练和受伤。

8. 注意环境:在户外跑步时,应注意周围环境和天气状况。避免在恶劣天气条件下跑步,如高温、雾霾等。同时应注意路面状况和交通情况,选择安全路线进行跑步。尤其在夏季时候,应该避开人烟稀少、杂草树木茂盛地方,以防被蛇、毒虫等动物咬伤。

9. 定期体检:如果你经常进行跑步等高强度运动,应该定期进行身体检查,特别是关注心脏、血压、血糖等指标,以便及时发现并处理潜在的健康问题。

(作者:陈周 福建中医药大学附属人民医院 医务处 助理研究员)