

每5个人里就有1个 干眼渐成“流行病”?

6月6日是第28个全国“爱眼日”。记者采访多位眼科医生了解到,近年来因干眼到医院就诊的患者呈快速上升趋势。在这个眼睛被屏幕“绑架”的时代,干眼似乎正在成为一场“流行病”。

门诊上近一半都是干眼患者

最近两三年,山西省眼科医院角膜病科主任医师韩玉萍发现,来看干眼的患者越来越多了。“原来干眼患者大概占到我们门诊患者的1/4或1/5,现在基本占到1/3甚至是一半,原来以中老年患者为主,现在从孩子到老人都有。”韩玉萍说,“无论从患者数量还是人群来说,干眼成为一个很普遍的现象。”

首都医科大学附属北京同仁医院副主任医师邓世靖对此也有同感。同仁医院在2018年专门开设了干眼门诊,以应对越来越多的干眼患者。“这几年患者的数量非常大,而且是不断增加的,连挂号也变得越来越难。”邓世靖说。

记者了解到,中华医学会眼科学分会角膜病学组2013年发布的《干眼临床诊疗专家共识》指出,我国干眼的发病率大约在21%至30%,即至少每5个人里就会有1个患病,此后我国虽然没有大规模干眼流行病学调查数据,但多位业内人士表示,当前的干眼发病率无疑比十年前更高。

干眼是一种多因素导致的慢性眼表疾病。正常情况下,我们的眼球角膜表面覆盖着一层泪膜,泪膜有三层结构,从外向内依次为脂质层、水液层和黏蛋白层,它们共同保证泪膜在眼表的稳定性,对眼表起到湿润、保护作用。当各种各样的

原因导致这层泪膜无法稳定地停留在眼表时,失去泪膜保护的角膜和结膜细胞便会受到损伤,并出现眼部干涩、异物感、烧灼感、畏光、视物模糊等症状,这时便形成了干眼。

轻度干眼可以通过充分休息眼睛、使用人工泪液等方式得到缓解,重度的干眼则往往给患者带来很大的痛苦。一位干眼患者这样讲述自己的感受:“在外人眼里这是个跟感冒、发烧差不多的小病,甚至自己在早期也极不重视。但干眼会在不知不觉中慢慢发展、加重,后来甚至出现怕光、流泪,一看电脑手机眼睛就疼,点眼药也无法缓解,严重影响正常生活。”

干眼为啥成了“流行病”

记者了解到,引发干眼的原因有很多,空气污染、气候干燥等环境因素,糖尿病、干燥综合征等全身疾病影响,近视角膜手术、白内障手术,过敏,心情焦虑紧张等,都可能会造成干眼。其中,过多使用电子产品被认为是近年来干眼发病快速上升的重要原因。

“现在电脑、手机等电子屏幕在我们工作生活中大大普及,一些年轻人工作压力大,加班熬夜是家常便饭,一些人沉迷手机、每天刷手机的时间在8小时以上,这些都让我们

的眼睛不堪重负。”武汉普瑞眼科医院主任医师沈政伟说,人在注视屏幕时往往注意力高度集中,眨眼次数减少,眼表暴露增多,泪液蒸发过快,造成干眼。

角膜接触镜的广泛使用,也是干眼流行的一大因素。邓世靖指出,一些年轻人习惯戴隐形眼镜、一些爱美的女孩喜欢戴“美瞳”,还有孩子为矫正近视戴的“OK镜”,在医学上都属于角膜接触镜,长期戴角膜接触镜会影响泪液的交换和流动,破坏眼表微环境,导致炎症,引

发泪液改变造成干眼。此外,隐形眼镜护理液中一般都含有防腐剂,长期使用会加重干眼。

时下一些女性喜好化妆、做眼周医美,也使干眼更容易“光顾”。韩玉萍表示,像女生贴假睫毛、画眼妆、打粉底,容易遮挡到睑板腺的开口,使睑板腺分泌更加不通畅,影响到泪膜造成干眼;而像割双眼皮、去眼袋等眼部医美手术,可能会影响到眼睑的闭合,带来泪液动力学的改变,加大干眼的风险。

干眼的防治还要回到日常生活

多位专家表示,干眼分为不同的类型,治疗原则简单地说就是“缺啥补啥”,泪液中水分缺乏,就补充人工泪液,黏蛋白缺乏可以使用相应药物,睑板腺功能不好就通过睑缘清洁、热敷、睑板腺按摩等物理治疗改善。

干眼的治疗中,一些常见误区应当避免。“一些出现干眼症状的患者喜欢自己买眼药水随身携带,频繁使用,短时间内可以缓解眼部干涩,但如果长期滥用就会适得其反。”韩玉萍指出,一些眼药水并不

对症,很多眼药水还含有防腐剂,长期使用可能会加重干眼。

热敷对于缓解干眼有积极作用,但一些人以为温度越高、持续时间越久,效果越好,甚至会戴着眼罩睡觉。专家提醒,温度过高可能会造成表皮损伤,加重局部炎症,因此热敷温度要适宜,热敷时间最好不要超过15分钟,眼部出现明显红肿、分泌物增多等急性炎症反应时不宜热敷。

不少干眼患者还伴有明显的精神焦虑。邓世靖说,通常干眼患者

的不适症状都可以通过调整用眼习惯和相应医疗手段得到改善,患者和家属无须过于焦虑,“最重要的还是正确理解干眼,并在日常生活中注意用眼习惯,干眼的防和治最终还要回到日常生活中去。”

邓世靖提醒,要多多注意眼睛的休息、保证充足的睡眠、少戴隐形眼镜、多去户外活动,尤为重要的是,在使用电子产品时要注意眨眼,保证每分钟眨10次~15次,每次眨眼时尽量保证上下眼皮碰在一起。

据新华社电

34岁女子高血糖,原因竟是天天熬夜 医生:改变“昼伏夜出”习惯

34岁的王女士最近一直口干,偶然间查了末梢血糖,居然高达17毫摩尔/升,后续检查血糖相关指标都超标,很像是糖尿病。但是患者不胖、饮食习惯良好,也没有特殊用药史和糖尿病家族史,怎么会得糖尿病呢?

于是,王女士来到广东省中医院珠海医院内分泌科就诊,该科主任徐进华详细了解她的情况后,注意到一个特殊状况:最近半年,她一直在上夜班,夜间上班,白天睡觉。综合临床经验,徐进华考虑患者本身较为年轻,血糖也不是特别超标,提出先不为患者开降糖药,而是让患者调整上下班时间,改变“昼伏夜出”的习惯。恢复作息一个月后,患者前来复诊,各项血糖指标都恢复正常。

熬夜,也会影响血糖?

徐进华表示,睡眠和人体糖代谢都受中枢神经—内分泌调节。研究发现,睡眠不足会对新陈代谢造成影响,从而引发血糖异常,如果不加以干预,进一步发展就可导致糖尿病。

她介绍,人体神经—内分泌系统是个复杂的系统,多种激素分泌有晨高夜低的自然节律。睡眠不足会导致人体的应激系统被激活,交感神经兴奋性增强,体内皮质醇、肾上腺素等“升糖激素”分泌增加,一方面促使体内糖原释放,致使血糖也升高;另一方面胰岛素抵抗加重,从而引起糖代谢紊乱,诱发糖尿病。

而失眠会使体内瘦素浓度降低,类生长激素浓度增加,导致人体食欲增加,出现血糖不稳定,也会增加体重,加重胰岛素抵抗。长期睡眠不足或睡眠倒错,激素分泌的正常节律被扰乱,时间一长,这种紊乱便无法恢复。

因此,糖尿病患者应当注意避免失眠,从而有利于血糖控制在合理范围。家族有糖尿病病史的人更应注意睡眠规律,以减少糖尿病的发生。中医常说“顺应天时”,夜间保证睡眠、白天工作活动便是具体的养生措施。

两个穴位帮您改善失眠

很多人平日里总是睡不好,容易失眠,该怎么办呢?徐进华推荐“百会穴+神阙穴”按摩法,帮助大家改善睡眠。

方法:平心静气,身心放松,一手中指点按或点揉头顶百会穴附近,一手中指点按或点揉腹部肚脐眼(神阙穴)附近,按揉同时可闭上眼睛,静静观察和体会身心变化。若没有明显不适症状,也可用于日常保健。

这个方法的好处是简单、易学,而且,按揉的两个地方很容易辨识,适合居家保健。

据《珠江晚报》

体彩大乐透夏季促销活动开启

喜爱体彩大乐透的广大购彩者要注意了,河南体彩即将启动大乐透夏季促销活动,活动赠票资金达到了1800万元,您可千万不要错过。

活动具体开展时间是大乐透第23065期(6月7日21:10开售)一第23074期,共10期,赠票促销金额1800万元。活动以期为单位开展,期数和促销金额,任一项先达到,活动即结束。

活动具体内容如下:1.采用一票10注(单票投注10注号码)方式购买的大乐透彩票,活动期间随机获赠10元大乐透赠票、4元大乐透赠票奖

励,获得的奖品信息将打印在票面地址栏。

2.单票购买金额达到100元及以上的大乐透复式胆拖彩票随机赠送7+3(126元)大乐透复式票、6+3(36元)大乐透复式票、一票10注(20元)大乐透赠票等奖励,获得的奖品信息将打印在票面地址栏。

需要注意的是,本次活动奖品中奖率100%,也就是说只要购买符合活动条件的大乐透彩票,则肯定会获得赠票,没有空奖,但奖品不可兼中兼得,随机抽取,单张彩票只能有一次赠送机会。另外活动赠票需要当

面兑付,离店无效。活动如此给力,还在等什么,快来体彩实体店体验吧!

(体彩宣)



中国体育彩票
CHINA SPORTS LOTTERY

体彩大乐透夏季促销活动

促销金额1800万

大乐透第23065期(6月10日开奖)一第23074期,共10期

采用一票10注(单票投注10注号码)方式购买的大乐透彩票,活动期间随机获赠10元大乐透赠票、4元大乐透赠票等奖励。

100元以上复式/胆拖

单票购买金额达到100元及以上的大乐透胆拖彩票,随机赠送7+3(126元)、6+3(36元)大乐透复式票、一票10注(20元)大乐透赠票等奖励。

注意: 1. 赠票促销金额1800万元,活动以期为单位开展,期数和促销金额,任一项先达到,活动即结束。 2. 奖品中奖率100%,但不可兼中兼得,单张彩票只能有一次赠送机会。 3. 赠票当面兑付,离店无效。

公益体彩 乐善人生