

# 夏季干眼来势汹汹 四大妙招科学防护

■ 上海市第八人民医院眼科 朱洁茹

时间进入酷热的八月,空气干燥,很多人的眼睛正面临煎熬,而此时正需要小心提防干眼症。

## 【干眼症的症状表现】

开着空调入眠,早晨醒来眼睛却如同裂开一般。熬夜加班,盯着屏幕太久,总是感觉眼睛太紧张且眨眼都很困难。眼睛干涩容易疲倦,想睡觉且很痒,有异物感、疼痛灼热感,眼皮紧绷沉重,分泌物粘稠,怕风畏光,对外界刺激很敏感,出现暂时性的视力模糊、视力减退。严重者会红肿、充血、角质化,角膜上皮破皮且有丝状物黏附,并造成角膜病变影响视力。眼睛很干刺激反射性泪液分泌,从而造成常常流泪。如果你有以上这些症状,那么你可能被干眼症盯上了。

随着信息化社会的到来,人们的许多不健康生活习惯,如过多地使用手机或电脑、熬夜以及环境污染等因素,使得干眼症成为了困扰人们日常生活的常见疾病,据相关数据统计,目前我国约有3.6亿干眼症患者,干眼症的发病率达到了20%-36%。

## 【干眼症的发病原因】

人们的眼球表面通常由一层泪膜呵护着,其具有湿润作用,可以锁住水分、阻挡侵袭,有助于眼部外伤愈合以及预防眼睛感染。滋润眼表的泪水由泪腺分泌,而“锁水”的泪膜外层则由睑板腺分泌的脂质构成。没有这层脂质,泪

水蒸发过快会导致眼睛容易干涩。干眼症就是由于泪膜的量或质或流体力学异常,导致其稳定性下降,并伴有眼部不适、眼表损害或视功能障碍的一类疾病。

干眼症的症状在夏季往往会表现得更加明显,因为夏天天气比较热,很多人都喜欢呆在有空调的房间里,空调在输送冷气的同时也会把房间里的水分吸走,长时间下来眼睛就会很干涩。而且在当今的移动互联网时代,人们几乎每天都是电子产品不离手,尤其是上班族,工作时间盯着电脑,休息时和睡前又盯着手机,而且随着在线教育的普及,各种线上的兴趣班铺天盖地,电子产品不离身的习惯已经从小开始被“培养”,不少孩子的眼睛透支成为了“老年人”。

## 【四招妙防夏季干眼】

为了在夏季预防干眼症,我们应该做到以下四点。

第一是设法让眼睛湿润,最健康的方法就是打哈欠、眨眼睛,让泪液均匀分布于角膜表面,眼泪不足就滴人工眼泪。

第二是要多食用维生素A。菊花里含有丰富的维生素A,而维生素A正是维护眼睛健康的重要物质,因此也是中医治疗各种眼疾的良药。

第三是在日常生活要注意眼睛保健,可以从一定程度上减轻干眼症的症状,如平时注意精神放松、感到眼睛疲劳时进行适当休息;尽量不向上看,应将电视机或显示器放置在低于眼水平的位置。看电视、手机或使用电脑时间不宜过长,电脑显示器放置在不受阳光直接照射的地方;空调房内要放置加湿器,保持房间湿度。

第四,当症状严重或持续不能缓解时,就需要接受专业眼科医生的诊断与治疗。如果诊断为干眼症,应严格按照医嘱接受药物治疗或者在眼科门诊进行干眼治疗。

## 夏季腋臭引尴尬 五大方法来消除

■ 上海市第六人民医院整形外科主治医师 茅广宇

一到夏季,不少人的腋下都有一股难闻的味道,并因此引起尴尬,而这正是腋臭的症状。

从人类的祖先开始,大汗腺分泌的汗液一直都和气味释放相关,而人体分泌的汗液本身无菌无味,排出后不久被腋窝潮湿部位常生细菌分解成不饱和脂肪酸,这样才产生了特殊腥臭气味。一般而言,大汗腺在腋臭患者体内的数量、汗腺密度以及体积明显高于其他人。

还有的人出汗较多导致腋下的衣服经常湿漉漉,而这与小汗腺有关。小汗腺几乎分布于整个人体表面,主要功能是调节体温。发汗由胆碱能神经支配,受多种因素影响,其中热是主要的刺激因素,精神压力也可以引起出汗增加。

对于轻度的腋臭患者,运用简单、无创的非手术治疗方法就可以有效地缓解异味。

第一可以使用药物涂擦,经常沐浴清洗腋窝皮肤,剃除腋毛保持清洁。局部应用铝、锌盐、酒精等来抑制汗液运输、杀灭皮肤细菌以及用香水掩饰难闻的腋臭等。这些方法简单易行,但是维持时间较短。

第二可以使用采用激光、高频电针、冷冻等物理疗法。其方法为在腋毛区通过热效应或冷效应破坏大汗腺体,并通过皮肤疤痕组织的形成来阻断腺体分泌液的排出。治疗效果维持时间短,有一定的复发率。

第三可以使用注射治疗,目前常采用A型肉毒毒素腋下局部注射治疗腋臭和多汗症。一次注射效果一般可达半年左右。

对于中重度腋臭患者,以上非手术方法往往无法达到很好的治疗效果,手术治疗是唯一可能实现根治的方法。现在常用的手术主要是通过各种小切口达到去除大汗腺的目的。术后,手术区域需要用敷料包扎。

近年来,一种新的微波腋臭治疗方法也被广泛采用,微波治疗后的表皮无创伤,也就是没有痕迹,恢复过程不影响肩关节活动,可以在破坏大汗腺的同时破坏小汗腺,一并解决腋下多汗困扰。

## 应对德尔塔毒株 做好九点个人防护

■ 上海发布微信公众号

为了应对德尔塔毒株,日前中国疾控中心发布了九点个人防护提醒。

在公众日常生活和出行时,应正确佩戴一个一次性使用医用口罩或医用外科口罩,并做好手卫生、遵守呼吸道礼仪,不应佩戴多层口罩、面屏、N95/KN95或以上级别防护口罩以及穿着防护服。

在召开会议时,应保持有效通风换气且社交距离为1米以上,并佩戴口罩。

在居家清洁时,若无疑似或确诊病例,应以日常清洁通风为主,不应每日消毒。

在超市购物缴费时,应保持1米以上社交距离,戴好口罩,首选无接触支付,不应拥挤且不戴口罩。

在乘坐轿厢式电梯时,应全程佩戴口罩,间隔站立,做好呼吸道礼仪,不应过度拥挤且不戴口罩。

在家陪伴孩子玩耍时,应培养手卫生意识,及时纠正儿童吃手和玩具的不良习惯,让其定期清洁双手和玩具,不应让儿童将手、玩具等放入口中。

在乘坐公交车或地铁时,可佩戴口罩,减少触摸公共部位,不要触摸口鼻眼,不应在触摸公共部位后直接触碰口鼻眼。

在用餐前,应在流动水下用洗手液或肥皂洗手,或用免洗消毒剂揉搓双手,不应不洗手并直接用手抓取食物。

在咳嗽打喷嚏时,应用纸巾遮住口鼻,然后将纸巾包好置于垃圾桶内或采用肘臂遮挡,不应随地吐痰、用手捂住口鼻或直接对着他人咳嗽、打喷嚏。

