

眼干、眼痒怎么办？ 巧用脉冲激光干眼治疗仪

■ 方健 副主任医师 上海市第六人民医院 眼科

随着现代生活的发展,人们使用电子产品日益增多,越来越多的人出现眼睛干涩、疲劳,眼痒,异物感,畏光,对外界刺激敏感等症状,严重者甚至影响视力,其实这都是干眼症及眼部螨虫滋生的表现,不少患者经过药物治疗,物理治疗后效果不甚理想。

干眼症影响人们正常的工作、生活,尤其是经常使用空调以及电子设备或工作中需要用眼的人群;长期干眼会导致很多并发症:如角膜损伤、视力下降,视力波动等,干眼长时间不治疗,不干预,症状会逐渐加重,治疗起来会越来越困难。

大部分的干眼症患者都会以人工泪液滴眼治疗为主,但是干眼的病因多种多样,同时由于滴眼液也有多种多样的功能,加之滴眼液只能补充水分不能补充脂质。

因此,单纯的点人工泪液不能缓解或治疗干眼。治疗干眼要根据不同的干眼类型给予对因或者对症治疗。

针对不同类型的干眼症,需要用不同的干预方法,特别对于睑板腺功能障碍,螨虫滋生阻塞睑板腺引起的干眼症需要热敷,睑板腺按摩等,不但要改善水分的缺乏,同时也要补充脂质的缺乏。以往睑板腺功能障碍型干眼症的治疗方法很多,但效果不好,也不全面。

脉冲激光治疗

脉冲激光治疗是一种最新、高

效的治疗方法——采用专门治疗干眼症的脉冲激光干眼治疗仪设备进行

治疗。该治疗仪可产生一种新型的多色脉冲光,再经过精确校准,在相同序列的光脉冲作用下,这些脉冲光通过序列脉冲传播作用于睑板腺,能量、光谱和时间都能够被电脑精确设定和控制,以达到最佳的治疗效果。

脉冲激光治疗可以消除眼睑非正常毛细血管扩张,减轻睑缘血管化;可以通过皮肤下的热传导加热睑板腺,从而改善睑板腺内脂质分泌的流动性,因此提高泪膜的稳定性和眼表的质量;强脉冲光可以减少细菌及螨虫生长,减少炎症,从而治疗睑板腺功能障碍;经过脉冲激光治疗可以重塑泪膜中

的脂质分布,修复泪膜的脂质层,延长泪膜破裂时间。

综上,脉冲激光治疗是一个新型的疗法,该疗法治疗睑板腺功能障碍相关性干眼安全可靠,效果理想。

专家介绍:

方健

上海交通大学附属第六人民医院眼科副主任医师。擅长各类眼科常见病,特别是眼前节疾病如白内障、青光眼、角膜病及各类眼脸疾病的诊治。



经常挖鼻孔的唯一“好处”

■ 刘树春

很多人都对挖鼻孔这件事情有独钟,经常会无聊时就会不由自主地挖挖挖,让我们舒服到根本不想放手,其实挖鼻孔的好处只有一个,那就是“爽”。

早在1995年,就有美国的学者做过一项挖鼻屎小调研,发现每254名成年人中有91%的人承认自己经常挖鼻屎,剩下的9%不太愿意承认。还有另一份关于小朋友挖鼻屎的小调研,小朋友们很诚实,200名被邀请调研的小朋友,几乎全部承认了,而且平均起来每天会挖4次。

挖鼻孔到底有什么魔力?只要我们的鼻粘膜感受到了鼻屎的存在,就会给大脑发出信号,让我们想挖。至于为什么,其实是因为从你第一次挖鼻孔起,你的手指刺激到了鼻粘膜,你的大脑记住了这种堵塞突然疏通的快感,就直接导致了你下一次还想继续挖。

但是,挖鼻孔虽然快乐,但也不能经常挖。而且挖鼻孔的姿势不对也会引发大问题。由于我们频繁挖鼻孔的时间长了,就可能无法控制自己不去挖鼻孔,从而患上“强迫性抠鼻综合征”,并且在我们挖鼻孔的时候,很多人还会因为姿势不对而造成“鼻腔血案”。一是用力过猛导致抠出血,二是手太脏而引发感染,三是可能会导致鼻炎。

很多朋友看到了这里就会问:“那怎么办?那我不清理鼻屎了?”当然不是,只不过有更好的方法。第一、减少鼻屎的产生。如果不想频繁地挖鼻孔,其实可以直接从根源上解决问题,直接减少鼻屎的产生,鼻屎其实就是外界的灰尘和鼻黏液的结合物,只要减少吸入的灰尘就能够控制鼻黏液的分泌,所以最简单快速的方法就是:戴口罩和清洗鼻腔了。第二、挖鼻孔前记得要洗手。如果大家习惯用手指来挖鼻孔,那么请一定要洗手!特别是要好好清洗指甲缝,为了我们鼻子的健康。还有准备一张纸巾用来擦,不要再往墙上和桌下擦了。第三、挖鼻孔一定要轻柔。轻轻地挖,可不用力,鼻粘膜是很脆弱的,稍不留神就会破裂出血。再专业一点的小伙伴,可以用棉签轻轻挖鼻孔,或者用洗鼻器定期清洗鼻孔,用生理盐水每天早晚各清洗鼻孔一次,不仅能防止鼻孔干燥、发痒,还可以保护鼻子。

疫情过后,一定要改变的7种生活习惯

■ 微信公众号“环球文摘”

一场疫情让我们明白健康的重要,平安的可贵。钱财买不来生命,利益换不回健康。最大的财富,就是活着,最大的幸福,就是平安。每个人都要对身体好一点,健康一点,快乐一点。疫情过后,一定要改变的七种生活方式。

一、别熬夜,睡得早一点

日出而作,日落而息。保证充足的睡眠,是人体最重要的事。研究表明,一个人如果长期熬夜,免疫力会急剧下降。新冠没有特效药,靠的就是人体的免疫力。免疫力强的人能自己扛过来,免疫力差的人很难抗过去。免疫力是一个人最大的竞争力。我们每天的睡眠时间必须保证在7-8小时以上。工作真的没有身体重要,别熬夜,身体才是唯一。

二、别挑食,吃得杂一点

《黄帝内经》里说:五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充。气味和而服之,以补益精气。新冠病毒对有高血压等慢性

病的老年人威胁最大。吃点粗粮杂粮,吃点蔬菜水果,可以有效预防心脑血管疾病。很多人偏食挑食,容易出现身体问题。所以三餐均衡搭配,荤素要吃、杂粮也要吃。不挑食,不偏食。酸甜苦辣咸,寒热温凉,都要吃一些,才能保证身体健康。疫情过后,一定要改变的7种生活习惯

三、别邋遢,勤打扫一点

这次疫情,让很多人养成了家居消毒的习惯。干净的居室不仅可以放松心情,还利于保持健康。很多疾病都是因为环境不洁导致的。日常在家,一定要多通风换气,避免室内细菌滋生。生活垃圾及时清理,及时消毒杀菌,居室整洁,自己看着也舒服。

四、别太懒,运动多一点

流水不腐,户枢不蠹。生命在于运动。一个人只有经常锻炼身体,才能让自己保持活力。而且,这也是提高自身免疫力最直接的方法。上班族不要一天到晚在办公

室坐着,时间长了,人就颓了,没有活力了。要运动,不要年轻赚钱,年老养病,这样得不偿失。古人说:形劳而不倦。不必剧烈运动,工作之余,可以练练太极拳、八段锦、散散步,劳逸结合,有益身心健康。

五、别多想,心放宽一点

新冠以来,很多人在家里也并不好受。看到形势严峻,于是有些人“疑神疑鬼”,老觉得自己体温高,一天体温测个五六次。明明啥事也没有,还是焦虑得不行。所以,除了身体健康之外,情绪上也要保持健康。人体百分之九十的疾病,都与情绪有关。心里问题严重了,会造成生理上的疾病。把心放宽,不要疑神疑鬼,面对生活有一份淡定和自然。拥有豁达的心境,凡事看开一点,人生的忧愁和焦躁才能少一点。

六、别贪婪,知足多一点

钱财买不来生命,利益换不回健康。一场灾难,让我们明白,名利这些东西再多也没有用。身体垮了,一切就都完了。

所以人生要懂得知足,不要索求无度,不要贪得无厌。一家人在一起,钱够花就行。身体健康,无病无灾,一辈子平平安安,就是一个人最大的福气。

七、别透支,钱要攒一点

很多人在家“困居”一个月,没有工资,房贷车贷都面临断供的危险。在家焦虑不安,却又没有好的办法。在意外来临的时候,手头有点存款,是一个人最大的安全感。长辈常常教导我们要节俭。我们总以为那些习惯都是过去式了。可是遇到危难才知道,存款标志着一个人抗风险的能力,现金流决定着一个人的生死。不要被消费贷迷惑,不要被物欲蒙蔽双眼。未来的生活里,别透支,别月光,钱一定要攒一点。攒一份心里的踏实,攒一份心里的安全感。

人生的幸福、健康和快乐,就是“一点”加“一点”。记住这些,快乐多一点,健康多一点,寿命长一点。