

生活南京健康

HEALTH

最贴心的健康专家



眼睛亚健康成为眼疾先兆

眼科专家建议读者正确科学治疗眼部疾病

电脑普及 干眼症让人欲哭无泪

重度干眼症令人欲哭无泪,最可怕的是重度干眼症长期得不到有效治疗甚至还可能让人失明!北京同仁医院眼科角膜病学博士后、南京同仁医院院长助理朱正宏主任医师说,据1991年资料统计我国干眼病发病率2.7%,全国有3000万干眼症患者,近些年发病还有不断上升趋势。

哪些因素导致干眼症?电脑辐射、环境污染、气候干燥、药物等因素和干眼症有联系,譬如有些治疗某些慢性病长期服用的药物可能有抑制泪液的副作用、有时候药物过敏也可能引起泪腺组织损伤。近视、白内障手术之后出现一过性的干眼症,年龄增长带来的老年性干眼症,还有自身免疫性疾病,譬如干燥综合征的病人,他们都有眼干和口干等反应。

据朱正宏主任医师介绍,泪液量在15毫米以下的,称之为干眼症,当然干眼症也有轻中重度之分。“小于5毫米的干眼症属于重度,非常严重的干眼症病人一滴眼泪也没有,通俗点说就是连哭都没有眼泪”,重度干眼症的最新治疗方法是唾液腺移植或颌下腺移植,白领人群的轻中度干眼症往往有一些泪液,但是泪液量不足,需要采取减少泪液消耗的治疗方法,这方面最前沿的是泪道栓治疗,将流向鼻腔的泪管封闭,让泪液消耗减少,由于该治疗方法创伤小,目前已在广州和北京等地的一些大医院推广,南

京同仁医院朱正宏博士是率先将这种方法在中国推广应用的专家之一。

“干眼症不积极治疗处理有发展为失明的可能,早期出现痒痒症状时,可以通过泪纸试验判断泪液量多少来确诊是否属于干眼症”,朱正宏说,重度干眼症者由于干燥导致反复炎症,角膜遭到破坏,角膜透明度逐渐降低,最终导致失明。因干眼症而失明的病人治疗起来很复杂,“这类病人除了要做唾液腺或颌下腺移植手术外,还得再做角膜移植手术”。

不少干眼症被误诊为角膜炎或结膜炎,因此使用抗生素或抗病毒药物,长期使用可能加速角膜的破坏,与此同时,一些含防腐剂成分的眼药水也有破坏角膜的危险。轻度干眼症可通过自我调节,配合人工泪液使用。但人工泪液不治本,只用于缓解干燥症状,如果不采取其他治疗方法,严格来说人工泪液应该终生使用,达到延缓角膜被破坏的时间从而保存视力的作用,轻中度干眼症患者还可以通过祖国传统医学针灸治疗,也可以取得较好的疗效。

药物治疗 不能彻底解决白内障

南京市第一医院眼科主任医师王林农教授告诉记者,在全球范围内,老年性白内障是重要的导致失明的眼病之一。

老年性白内障确切的病因还不清楚,但是可能和一些原因是有关的,比如随着年龄增加老年性白内障的发生率是增高的。其他原因

还包括紫外线、部分遗传因素等综合性因素。

据了解,目前为止还没有一种药物可以治愈白内障,也没有一种药物可以阻止病变的发展。民间有说法认为白内障一定要等成熟后再进行手术,王林农认为,这种要等到过熟后患者看不见了再进行手术的观念对于现在的手术方法来说是错误的。“目前白内障的主要治疗方法是超声乳化白内障摘除+折叠式人工晶体植入,折叠式人工晶体植入术又分为椎球面设计和多焦式人工晶体植入两种”。

冷空气过境 头痛眼胀可能是青光眼

有一种眼病会在不知不觉中让你的视力、视野丧失,有人形容它就像小偷偷东西一样,悄悄地“偷走视力”。青光眼多发生在冬季,一般在强冷空气入侵时发作,眼科专家王林农提醒广大读者,如果强冷空气袭来,气温骤降,眼压可能出现较大的波动,关键时刻要加倍爱护你的双眼。

青光眼因致盲性很高被医学专家称为“潜伏杀手”。通常我们将青光眼分为原发性青光眼、继发性青光眼、混合型青光眼及先天性青光眼四类,而原发性青光眼又根据房角狭窄、开放、闭角分为开角型青光眼和闭角型青光眼两个基本类型。我国是眼病大国,青光眼的患病率为1%~2%,遗憾的是,多数慢性青光眼患者对这种潜伏的危险性却是浑然不知。

王林农主任对记者说,青光眼通常不能自我判断,

拥有一双明亮的眼睛,可以让我们充分享受大自然、享受生活的美好,感受人生的五彩缤纷。但不尽如人意的是,随着年龄增大,工作压力增大,生活节奏变快,人们的健康状况往往会出现倾斜,电脑眼病、干眼症、空调眼病等眼睛亚健康患者越来越多,而这种现象并没有引起足够的重视。眼睛长期处于亚健康状态,除导致视力下降外,会逐步形成结膜炎、青光眼、白内障、干眼症等眼疾。如何正确科学地治疗几种生活中常见眼疾?本期健康周刊安排了以下一组稿件,希望对读者有所启示和帮助。

“门诊中有一部分患者通过检查其它眼病才发现患上青光眼”,即使是急性闭角型青光眼,发病时头痛、眼胀、恶心、呕吐等症状突出,个别患者仍会首先到消化内科或神经内科就诊,有的甚至在家自行“对症下药”,这样可能丧失了宝贵的治疗时机。虽然青光眼属于终身进展性不可逆性眼病,但专家认为,早发现早治疗,这是防治眼病的最佳途径。青光眼好发人群为:年龄在45岁以上、高度近视或远视、有青光眼家族史、血液粘滞度高者以及心血管病人,建议这部分人群定期检查。

冬季预防青光眼,首先



朱正宏



王林农

尽量不在强冷空气来临时外出,温暖晴朗的天气下可以适度参加户外活动,避免眼压升高。其次,患者要保持稳定的情绪,避免精神紧张和过度兴奋。同时还得注意不在黑暗处久留,防止瞳孔扩大,引起眼压升高;不可长时间伏案工作,防止眼部淤血。

隐形眼镜 长期戴影响角膜呼吸

一个漂亮的小姑娘,因为求职需求配戴了隐形眼镜,配镜三天之后,她一只眼睛感染了绿脓杆菌,这种细菌在眼科相当凶险,不得不接受一只眼睛摘除手术,另一只眼睛虽然保住了,可视力下降到0.3。

南京鼓楼医院宁益眼科中心鲍连云副主任医师说,准分子激光手术的并发症为万分之一,而隐形眼镜带来的并发症却要高得多。譬如,中毒性结膜炎、过敏反应、感染性角膜炎、角膜新生血管等。有些人晚上睡觉也戴着隐形眼镜,这影响角膜“正常呼吸”,不少眼睛发炎的隐形眼镜使用者,多数致病原因与角膜损伤有关。因为正常情况下人的眼结膜囊里是有细菌存在的,当角膜因隐形眼镜损伤时,如果侵入的细菌毒性特别强,往往招致致命性损害。因此,小孩、眼部有炎症者、长期用眼药水的人不要配戴隐形眼镜。配隐形眼镜之前要先检查有没有患角膜炎、结膜炎、青光眼、干眼症等眼科疾病,还要排除糖尿病,然后验光、检测视力,最后再根据视力、角膜等数据进行针对性配镜。

快报记者 金宁

本期点击 眼睛
下期关注 耳鼻咽喉

快报全科专家



如果您正身处疾病之中,或是希望了解某种疾病的保健、治疗知识,您不妨与我们联系,快报全科专家团(均为三级医院的主任医师和副主任医师),将为您提供贴心指导。

健康养生 如何运动防心脑血管病

有研究显示,通过适当的锻炼,可帮助患者改善心血管功能,降低心脑血管疾病发生的危险,但在运动时一定要注重科学性,否则容易弄巧成拙。

心脑血管患者的运动方式以有氧训练为主。步行是最安全有效的运动之一。同时患者也可根据自己的年龄、病情、体力、个人爱好选择其他一些适合的中低强度运动,包括打太极拳、做医疗体操、骑车、爬山、游泳、打乒乓球和羽毛球等。但运动前需先做准备活动,运动强度以运动时稍出汗、轻度呼吸加快但不影响对话为佳,一般锻炼的时间为10~30分钟,每周锻炼3~5次就可以了。在运动时要注意循序渐进,不做鼓劲憋气、快速旋转、剧烈用力 and 深度低头的动作。需要注意的是如在锻炼过程中感觉身体不适、无力、气短等状况时,需要及时停止运动,必要时及时就医。

因清晨起床后交感神经兴奋,心率加快,血粘度增高,是心脑血管意外的高发时间,且春天早晨气温较低,血管遇冷易收缩、变窄,易引发中风,所以在选择锻炼的时间上以早晨八九点钟太阳出来后或下午4点左右运动为宜。

当然患者在锻炼后需要及时补充运动消耗的营养和能量,均衡膳食,必要时可通过补充维生素矿物质维持机体所需。

南京鼓楼医院老年医学科主任 王春

在服用螺旋藻的消费者都有这样的困惑:到底什么样的螺旋藻才是安全有效的?怎样才能买到真正具有保健功能的螺旋藻?
“卫食健字”“X卫食字”
一字之差效果天壤之别!

根据国家2005年颁布的《保健食品管理办法》中规定,保健食品的保健功能必须经过卫生部或国家食品药品监督管理局,经过严格、严谨的功能性试验验证后,方可确定保健功效称为保健食品,冠以“卫食健字”或“国食健字”批准文号,并以保健食品的蓝帽子为标志。保健食品含有一定量的、功效性的营养成分,能调节人体的机能,具有特定的保健功效。而“X卫食字”螺旋藻只是普通食品不具备特定的保健功效。所以要达到保健身体的目的,应当选择经过认证的保健食品级的螺旋藻。而市场上大多数螺旋藻都是“X卫食字”的,只是普通食品而已。根本谈不上保健功能。

教您如何识别螺旋藻

据此螺旋藻专家认为,“蓝帽子”是保健食品的最明显有效的标志。一定要选择有“蓝帽子”标识的螺旋藻才能有保健效果。

并非产自程海就是好螺旋藻 螺旋藻工艺先进决定保健价值

就在前不久,丽江市质量监督局对丽江地区螺旋藻产品进行抽查,共抽查12个食品级螺旋藻产品,并由丽江市药监局将抽查结果在网上进行了公示,12个产品中竟有6个不合格,并且竟然都是以程海为名的螺旋藻产品。从这个数字中我们不难发现:程海产的螺旋藻并不都是好的,程海产并不是质量的保证。

螺旋藻因生长环境、加工工艺、设备及

技术上的差异,让螺旋藻产品品质千差万别。螺旋藻脱水干燥,技术要求非常高。高温会破坏螺旋藻的活性成分,而阳光自然晾晒干的螺旋藻,容易吸附灰尘,螺旋藻中营养成分大量丢失。绿A公司引进的挪威非高温保鲜设备,能够使螺旋藻在瞬间干燥。避免了光照、空气的直接接触,从而保证了螺旋藻中的藻兰素等活性物质和营养成分完整保留。绿A坚持用制药的标准严格规范作业流程,通过了GMP认证。

专家建议,GMP认证是食品药品良好的生产流程和管理规范,选择通过GMP认证的企业生产的螺旋藻产品,是产品安全有效的保障。



销售网点:绿A专卖店(户部街洪武路口向东100米)、绿A服务店(中央路255-6号、公交总公司车站旁)、先声药业连锁、金陵大药房、中联大药房连锁、宝丰太平大药房有售

025-84404022 81622958
苏州专卖店:0512-65839295

- 免疫调节
- 抗疲劳
- 耐缺氧
- 调节血脂
- 抑制肿瘤