

《狂飙》中高启强得的干眼症是绝症?

眼科专家表示,不是“绝症”,能治!

近日,电视剧《狂飙》热播,剧情中,主角之一高启强为了挽回妻子,称自己得了绝症,想要再见一面,掏出的诊断书上,赫然写着“干眼症”。那么,干眼症是什么病?高启强同款干眼症是“绝症”吗?南京医科大学附属眼科医院青光眼科副主任、副主任医师丁喜艳表示,更年期、抑郁症、眼部手术……这些情况都可能出现干眼症,这种病的治疗是一个长期的过程,需要个体化规范化综合化治疗。

现代快报+记者 安莹



电视剧《狂飙》截图

干眼症并不是简单的眼睛“缺水”

丁喜艳介绍,在眼白和眼黑的外面有一层组织,叫泪膜,能够起到滋润保护眼睛的作用。泪膜分为三层,脂质层、水样层、黏蛋白层,脂质层可以延缓水分的蒸发,所以油脂也很重要。如果泪膜出现不稳定,眼睛就会出现干涩、眼红、眼痒等症状,甚至出现视力波动,也就是视物时突然变得模糊,眨眨眼又恢复正常。眨眼这个动作可以让眼睛里面的泪膜重新分布,均匀地覆盖在角膜上。

丁喜艳表示,引起干眼症的病因十分复杂,如不健康的生活习惯和(或)工作方式、年龄相关的内分泌因素、精神心理因素、环境污染、全身性疾病、眼局部病变、使用药物的影响等。每例患者的病因可能单一也可能多样,甚至是综合因素很难理清。

不良的生活方式很容易导致干眼症,如长时间操作视频终端、户外活动少、睡眠不足、使用空调、吸烟、长期配戴角膜接触镜、眼部化妆及长时间驾驶等。很多全身性疾病,尤其免疫系统疾病及内分泌系统失衡也会导致干眼症,更年期后的女性较为普遍;环境也会影响,门诊上,丁喜艳遇到过一名干眼症患者,他表示自己一打麻将,眼睛就不舒服,经过分析主要可能是因为打麻将的地方有许多人吸烟,空气环境不好。

另外,一些手术也可能导致干眼症,比如激光角膜屈光手术、白内障摘除手术等导致干眼症的发生率较高,大部分患者于术后3~6个月恢复,但少数患者可以持续较长时间。还有些患者本身服用的药物会破坏眼表微环境导

致干眼症,比如更年期补充激素,服用抗抑郁、抗青光眼药物(受体阻滞剂等)及含防腐剂滴眼液、眼膏等。值得注意的是,抑郁焦虑情绪与干眼症是相互影响的,抑郁可能导致干眼症,也有干眼症患者由于症状严重,甚至眼睛无法睁开,严重影响生活,导致抑郁焦虑。

干眼症不是“绝症”,能治!

“其实干眼症可以通过眼药水来治疗,但是需要听从医嘱。”丁喜艳表示,轻度的干眼症可以通过眼药水的配合使用达到缓解的效果,另外,也有非药物的物理治疗方法,比如睑缘清洁,可以减少脂质有害物堆积,甚至有的人睫毛根部长螨虫,需要及时清洁;还可以进行睑板腺按摩,机械挤压睑板腺,疏通阻塞的睑板腺开口。

激光也能治疗干眼症。丁喜艳介绍,脉冲激光可以通过光热效应,减轻睑缘的炎症反应,还可以杀菌除螨,一般4次一个疗程,2~4周做一次,一次治疗大概需要2~4个月的时间。干眼症的治疗是一个长期的过程,需要个体化规范化综合化治疗,出现干眼症状要早就诊,一般轻、中度干眼症具有可逆性,因此在缓解症状的同时应尽可能祛除病因。严重干眼症的病因复杂,多数不可逆,其主要治疗目标是在合理治疗原发病的基础上,保护视功能并缓解干眼症状。她强调,糖尿病患者如果患有干眼症,会出现体征重,症状轻的情况。也就是医生看到的眼部的状态是比较差的,但是由于患者有神经传导感知障碍,即使破损糟糕,自己也无法及时发现。这类患者一定要及时进行眼部检查。

孩子开学了 这个健康问题要注意

快报讯 (通讯员 杨璞 记者 刘峻)节日里亲友相聚,孩子们跟随大人走亲访友,辗转大小饭局,不但吃得多,玩得也累。这种生活方式打破了平时的肠胃工作节律,“节后来医院就诊的患儿比节日期间多出不少,主要以咳嗽、感冒、腹泻等病种为主,特别是腹泻患儿相对多一些,根据就诊的情况来看,基本都排除病毒感染,大多是春节期间饮食不科学导致的,比如‘积食’的问题。”南京市中西医结合医院国家中医重点专科儿科副主任吴永东主任医师说,积食是中医的说法,与西医的消化不良有相似之处,但不完全相同。儿童本身脾胃发育不成熟,如果饮食不规律不科学更容易出现积食,损伤脾胃,导致脾胃运化功能失调,或脾胃虚弱,食物停滞不化等,诱发腹胀、腹痛、腹泻等疾病。

吴永东建议家长,应尽快帮助孩子回归规律的饮食,少吃零食,尽可能选择易消化的食物,保证食物种类多样化,清淡不油腻,避免食用辛辣刺激性食物、油炸、腌制类食物。如孩子出现不适,应及时就诊,对症治疗,以免延误病情。针对儿童积食和腹泻,中西医结合治疗更有优势,孩子也更容易接受。比如小儿推拿、膏药贴敷等中医外治方法。特别是膏药贴敷,通过穴位贴敷进行持续刺激,以调理脾胃、疏通经络,以帮助脾胃功能恢复正常。

如果是轻症的患儿,吴永东还给大家推荐两款常用的食疗方法:

白萝卜粥:白萝卜有消积滞、下气的作用,能治疗食积胀满,对于饭后腹部胀满的小儿较为适宜。

山药粥:山药能补脾养胃、生津益气,是平补的佳品,对于吃饭不香、脾胃虚弱、经常食积的小儿有较好的食疗调理作用。

做饭时煤气泄漏,男子严重烧伤

快报讯 (通讯员 莫禹凡 记者 刘峻)近日,南京市中医院医疗美容科成功为一名烧伤患者进行第二次削痂手术,各科室高效协同配合,救治流程科学严谨,手术顺利实施。

春节前夕,南京市中医院急诊科接诊了一位烧伤患者,因疼痛整个人蜷缩一团,胸腹、大腿烧伤严重,皮肤蜡白、焦黄,像斑驳的树皮,轻轻一碰就大片大片地脱落。患者入院后,急诊立即联系医疗美容科周济宏主任,经查看,患者因做饭时煤气泄漏导致烧伤全身多处,总面积约40%,以III度烧伤为主,情况不容乐观。经过一系列紧张抢救,在医务人员

的密切配合下,妥善地保护了创面,患者暂时情况稳定。危及患者生命首要问题解决后,下一个严峻问题又摆在面前。周济宏介绍,由于烧伤面积大且严重,后期疤痕形成会严重影响患者活动功能,根据患者病情,决定分多次为患者实施切削痂手术,最大程度控制感染、修复创面。

第一次削痂手术成功后,周济宏在仔细检查了患者的恢复情况后,果断放弃休假,决定年初二为患者实施第二次削痂手术。周主任介绍,任何坏死组织的残留均是创面感染的来源,而创面感染则是创面加深并延迟愈合最重要的原因。因此,及时的清创削痂是必要且意义重大的。多次削痂而不是一次削痂,可以减轻术中出血,创伤小,同时可最大限度保留健康组织,任何非坏死组织的保留都有助于后期的修复,能够帮助创面尽快完成上皮化并减轻瘢痕增生。削痂手术十分考验医生技术且对患者的恢复有着直接的影响。年初二的手术过程中,一度出现患者血压下降的危急情况,麻醉科、输血科的通力配合下,最终转危为安,顺利完成手术。之后,医生还将根据患者的病情,选择适合的植皮方案,帮助患者早日康复。

掌握7个饮食关键点,孕妈“元气满满”

很多孕妇在经历过病毒感染后,本身的营养储备被消耗,导致体内一些重要的营养素出现“亏空”,影响身体复原的速度,甚至影响母婴健康。那么孕妇该如何尽快恢复到“元气满满”的状态呢?南京市妇幼保健院营养科主任戴永梅总结了现阶段孕妇补充营养应注意的7个关键点。

通讯员 王凝嫣 现代快报+记者 梅书华

热量要充足

很多孕妈妈病毒感染转阴后还伴有体重的下降,此时富含碳水化合物的谷类、薯类食物是提供热能的最直接来源。有孕吐反应的孕妈妈,每天至少要保证200克米或面的摄入。血糖高的孕妈妈可尝试杂粮粥或杂豆粥等,能提供丰富的膳食纤维、B族维生素及矿物质。

保证充足蛋白质

有些孕妈妈不喜欢吃主食,还有一部分孕妈妈阳康后食欲下降,只能摄入一些稀饭、面条、馒头等,这些主食中含有的蛋白质远远达不到孕期的需求,长此以往身体的肌肉会被消耗,造成免疫力下降。因此孕妈妈阳康后,每日在保证充足主食摄入的前提下,还需进食富含优质蛋白质类的食物,如鱼、禽、肉、蛋、奶、豆制品等。戴永梅表示,提倡孕妈妈每周最好食用2~3

次鱼虾,尤其是深海鱼;每周1次动物肝脏或血;吃鸡蛋不弃黄;提倡喝含有益生菌的酸奶。

摄入必需脂肪酸

孕妈妈每日除了摄入主食和富含优质蛋白的食物以外,还需保证油脂的充足。像花生油、大豆油、茶油、亚麻籽油、核桃、黑芝麻等食物中富含人体必需的脂肪酸,对免疫细胞非常重要。

多吃新鲜蔬菜和水果

蔬菜和水果中含有丰富的维生素及矿物质,可以参与人体免疫蛋白合成,增强人体免疫力,因此建议孕妈妈餐餐有蔬菜,天天吃水果。如阳康后的孕妈妈还存在吞咽困难,可将食物制作成果汁、蔬菜汁,如橙汁、柠檬汁、苹果汁、番茄汁、胡萝卜汁等。

保证充足饮水量

发热、腹泻的时候,人体内往往水分丢失

严重,而水可以调节体温还可以预防脱水,建议孕妈妈们每天饮水1700毫升左右,白开水、淡茶水、淡盐水、运动饮料均可。

保证充足的睡眠和适量身体活动

孕妈妈们阳康后如无明显的咳嗽、憋闷、头痛等症状,可以安排适量的运动。少量多次,运动后如有不适,可短暂休息,待好转后再动,同时还要注意适当增加日照时间。

合理补充营养素

阳康后合并孕吐反应或食欲较差进食不足者;合并胎儿宫内发育受限、贫血、缺钙者,建议孕妈妈可以通过服用孕妇奶粉、乳清蛋白粉或孕产妇专用营养素补剂的方式,以补充叶酸、B族维生素、维生素C、维生素A、维生素D、钙、铁、锌、硒等微量营养素;便秘或腹泻者酌情给予肠内益生菌及益生元干预。

刷牙很认真 还要用牙线吗?

快报讯 (通讯员 贾晨晨 记者 任红娟)“我刷牙很认真,为什么还要使用牙线?”“牙线到底怎么用?”关于牙线的使用问题,近日,现代快报记者采访了南京市口腔医院(南京大学医学院附属口腔医院)第一门诊部主任寿卫东。

寿卫东介绍,刷牙仅能清除牙面上大部分的菌斑和食物残渣。但是,还有约三分之一的菌斑藏在牙缝和牙龈下的死角里。正确地使用牙线,能够清洁牙齿表面和这些“卫生死角”中的大部分食物残渣和菌斑。

如何正确使用牙线很重要,寿卫东说,首先,每次牙线使用的长度约为45厘米。将大部分牙线缠在一只手的中指上,少部分牙线缠绕于另一只手的中指。两只手之间留有约5厘米的牙线,让没有缠绕牙线的手指来控制牙线的活动。然后,将牙线滑入牙缝,呈“C”形向牙龈和牙齿间的缝隙移动。当牙线进入牙龈和牙齿间时,轻轻地前后滑动牙线。清洁完一颗牙齿后,从手指上松开一段未使用的牙线,在下一颗牙齿上重复以上步骤即可。

面对市面上琳琅满目的牙线该如何选择呢?寿卫东表示,市面上常见的牙线有含蜡牙线和不含蜡牙线、丝状牙线和带状牙线、牙线棒等等。含蜡牙线不宜分叉,在牙齿间移动比较容易,但是清洁效率低于不含蜡牙线,适合牙线“新手”和牙套族。带状牙线与牙面的基础面积比丝状牙线大,清洁效率较高。牙线棒是一次性使用的,每颗牙齿都应使用新的牙线棒,因此成本较高。