



帮你问医

益阳读者傅女士  
(手机号:1397新壹周7375)

想询问晚上泡脚是不是真的对身体有好处,小孩天天泡好不好。

足浴专家董文(汉子保健足浴技师):  
晚上泡脚促进睡眠、血液循环。大人、小孩都可以天天泡脚,建议每天睡前泡脚,泡半个小时左右。  
要注意泡脚的水温不要超过45℃,水温太高了,神经会比较兴奋,反而影响睡眠。可以放点艾叶祛风湿,放点醋软化脚底角质层,放点切成小块的生姜驱寒。

中医医师熊暑霖(湖南中医院颈肩腰腿痛中心主任):  
对于这个读者的问题,回答是肯定的,不过饭前饭后三十分钟不行,有破损性皮肤病不行,有出血性疾病不行。中医上,有中药足浴,是用中药煎煮取汁泡脚的一种保健治疗方法,最简单的就是花椒泡脚,

长沙读者  
(手机号:1587新壹周8610)

小编你好!我老婆今年49岁,小腹和肛门胀痛,大小便次数多还控制不住。请帮忙查一查服什么药好?谢谢!

长沙肛泰肛肠医院主任医生刘锁军:  
从短信内容还无法确诊这位读者的老婆具体是什么病,只能根据这几个信息点来进行一些分析:首先这位读者的老婆年龄比较大,从信息里提到的这些问题来看,病情算比较复杂,建议到医院进行检查。她的大小便失控与年龄、体质、精神状况等都有关系,也可能与对应的实质性器官病变有关;小腹胀痛可能是有妇科病,肛门胀痛,病因可能很多。临床疾病的病况、病因实质上是复杂的,建议还是到正规医院的肛肠科进行检查。如果不方便检查的话,也可以用四磨汤(一般药店都有卖)缓解一下腹部的胀痛。  
采访整理/肖智慧 刘雨钟

你有什么健康方面的苦恼和困扰吗?你想知道什么具体的养生之法吗?编辑短信 WY+ 短信内容发送到1065800078462,告诉我们你的疑惑,小编跑遍长沙帮你问医生!

# 如果感到眼干,你就眨眨眼!

“ 秋冬季节,天气干燥,你的眼睛是否也有些干涩不适?尤其是办公室一族,终日在空调房里眼睛一眨不眨的对着电脑,到了关掉电脑时才感觉到眼睛已经干得难耐。眼睛干涸怎么办?长沙爱尔眼科医院专家说,要下意识的多眨眨眼!眨眼少的话,泪膜很容易蒸发掉喔!

采写/肖智慧 彭壮

本期专家:王科华(爱尔眼科医院眼表疾病科主治医师)

眼睛发干、痛痒、眼疲劳、异物感,都是干眼症来袭  
干眼症的表现主要有:眼睛发干、痛痒、眼疲劳、异物感等。如果眼睛有烧灼的感觉,会出现痛痒、怕光、眼红、视线模糊等情况的话,就应当警惕了,有可能“干眼症”找上你了。  
眼角和角膜都有泪膜的保护,通过眨眼,泪腺可以将泪液覆盖在眼角和眼睑附近,形成一层泪膜,泪膜是保护眼睛的基本成分。通过眨眼,可以将泪膜均匀的分布在眼角表面。眨眼少的话,泪膜容易蒸发掉。长期看电脑的话,眨眼的次数就会不自觉的减少。看电脑的时候,集中于屏幕,忘记眨眼。这种类型的干眼主要是给人一种干涩感觉,引起眼疲劳。

干眼症分两种:白领多得蒸发过强型,更年期易得分泌不足型  
干眼症分为两大类:一种是蒸发过强

型,长期呆在空调房、电脑等,或者慢性炎症如睑缘炎都可能引发,这一类白领阶层患病的比较多。  
另外一种为分泌不足型,比较重点,会有异物感。这类主要是疾病引起的,类风湿或红斑狼疮。患这种干眼症的更年期患者比较多,可能因为内分泌失调或泪腺分泌受阻等。分泌不足型的干眼症比较少见,大部分见到的情况主要是前者。

用电脑时下意识的多眨眨眼,在空调房里不能呆太久  
“干眼症”的治疗首先是通过自己的调节,然后是输入人工泪液,最后是针对重度干眼(用泪小点栓)。干眼是个慢性病,治疗时间比较长。平时生活中要多调节,有意识的多眨眨眼睛。眨眼是人经常性的动作,眨眼就是眼睛的休息。正常人一分钟眨眼的次数在20次左右,即便少到10次,也能保证眼球的基本湿

润。但是办公一族因为工作的原因,需要长期盯着电脑屏幕,这样就会不自觉地减少眨眼的次数,少至5次的话,就会出现“眼干涩”的情况。同时,长期处于空调房内,空气较为干燥,泪液的蒸发速度也大大加快,这也是造成“眼球干燥”的原因之一。所以尽量控制用电脑时间,在空调房不能呆的时间太长。  
然后严重的话,就可以用人工泪液。人工泪液主要分两类:一种是含防腐剂,另一种是不含防腐剂的。含防腐剂的那种完全符合标准,短期内,不会带来任何副作用,不含防腐剂的价格贵些,是胆汁包装。比如说贝然的泪液,用的比较多。  
一般来说,轻度干眼不会过多的影响视力,重度的话会有强烈的异物感,影响视力。但是大部分干眼症都是比较轻的症状。主要在于自己调节好。饮食方面,多吃点蔬菜水果比较好!蔬菜中尤其多吃菠菜更好。

(湘)医广[2009]第09-18-517号

## 有痔疮,到识字岭找 肛泰肛肠医院

www.csgt120.com

**免费** 湖南省红十字会“爱在重阳”  
100名免费手术报名啦!!!



长沙肛泰肛肠医院  
CHANGSHA GANGTAI ANORECTAL HOSPITAL

咨询热线 0731-8282 0666

芙蓉中路二段167号(识字岭站)

接诊时间:8:00-20:00(节假日不休息)