

# 患眼病 究竟是热敷还是冷敷?

眼睛不舒服时，我们常习惯用湿毛巾敷一敷，但究竟是热敷好还是冷敷好呢？其实，不同的眼病需要用不同的方法。

## 热敷

热敷是比较常用的一种方式，可促进眼周的血液循环、放松眼肌、减轻眼睛疲劳、润泽眼目、促进睑板腺口张开、增加泪液分泌，起到缓解干眼症症状、明目健脑的功效。

热敷有干热敷和湿热敷两种。干热敷可以在热水袋灌入1/2~2/3的热水，拧紧塞子，检查无漏水后，用毛巾包裹好，放在眼睛上；湿热敷可将毛巾放在热水中浸湿拧干，放在眼睛上，温度以耐受为原则，或者泡上一杯菊花茶，趁热用蒸汽熏双眼。不论是干热敷还是湿热敷，每次时间不宜过长，以10~15分钟为宜，每天2~3次。若需要用眼药者，可在热敷前后点药，以增加效果。

热敷的适应症主要有以下几种。1.眼疲劳：长时间用眼造成的眼睛、眼眶胀痛，可通过热敷的方法，促进血液循环、缓解眼周围肌肉的紧张和痉挛，达到缓解视疲劳的作用。2.麦粒肿、霰粒肿：临床观察发现，麦粒肿患者在局部使用抗生素眼药水的基础上配合热敷，疗效更好，而霰粒肿通过热敷可促进腺管疏通、促进炎症消散，临床疗效也不

错。3.干眼症：睑板腺功能障碍导致的干眼症，可以通过热敷和按摩来疏通睑板腺，促进睑板腺正常分泌，减少水样层的蒸发，提高泪膜稳定性，缓解干眼症状。4.虹膜睫状体炎：热敷能减轻眼睛疼痛，促进前房渗出物吸收。5.巩膜炎：由于巩膜纤维致密且排列紧密，当巩膜层间充血、水肿、结节形成后，疼痛明显，夜间加重，热敷能促使白睛红色结节消散，减轻疼痛。

以下疾病是热敷的禁忌症，使用时需注意。1.急性结膜炎：不管是病毒还是细菌引起的急性结膜炎，热敷都可使局部血液循环加快，导致病菌扩散，使眼病加重。2.异物入眼：这种情况引起的急性眼睛红肿、痒痛不能热敷，否则会增加刺激，使炎症加重。3.过敏性结膜炎：热敷会促进结膜中的肥大细胞脱颗粒，加重眼睛的红肿、痒痛和流泪症状。



## 冷敷

冷敷的主要目的是促进眼周血管收缩、减少渗出，达到消肿止痛之功效。冷敷也分干冷敷和湿冷敷，干冷敷可用毛巾包裹冰袋敷眼，湿冷敷可用湿毛巾直接敷在眼睛上，时间为10~20分钟，每天3~4次。

冷敷的适应症主要有以下几种。1.外伤导致的肿胀：眼睛外伤导致肿胀24小时内可用冰敷，可以减少出血，减轻局限肿胀；24~48小时后可以用热敷，扩张局部血管，促进局部水肿的吸收。2.眼部整形手术后：做完眼部整形手术（如去眼袋）后24小时内，可以用冰袋局部冷敷，以预防伤口的继发性出血，减轻水肿。3.针灸后：如果针刺承泣穴、上睛明穴时，眼眶内大量出血，应立即用冰袋冷敷20分钟，24~48小时后改热敷，以促进局部瘀血吸收。

中国中医科学院西苑医院  
张玉平

## 健康教育处方 (2020版)

# 结直肠癌

避免接触二手烟，不饮酒。

□ 食物多样，多吃新鲜蔬菜水果，适量食用鸡肉、鱼肉等。

□ 不吃霉变食物，少吃辛辣食物、烟熏和腌制肉制品。

□ 肠道功能完整的患者可多吃粗粮、豆类等富含膳食纤维的食物。

□ 避免久坐、久卧，身体状况允许时可在医生指导下进行适量运动，以不引起劳累和不适为宜。

□ 避免过度疲劳，保证充足睡眠。

□ 保持心情舒畅、情绪稳定，减轻精神压力。

### ●治疗与康复

□ 药物治疗者按医嘱服药，避免漏服、多服。

□ 接受治疗期间和治疗后，密切观察血常规、电解质、肝

肾功能和肿瘤相关指标变化情况以及其他不良反应，如有异常及时就诊。

□ 术后在医生的指导下进行规范的辅助治疗和康复训练，并定期复查。

### ●急症处理

如病情加重，尤其是出现下列情况，应尽快到医院就诊：1)腹痛或发热；2)便血、黑便；3)腹胀，不能排便、排气，恶心或呕吐；4)出现严重电解质紊乱症状，如乏力、腹胀、心悸、反应迟钝、嗜睡，甚至昏迷等；5)化疗后出现严重骨髓抑制，如白细胞减少、中性粒细胞减少、血小板减少、贫血等，或伴有发热、呼吸困难、心慌、喘憋、皮肤散在的出血点等症状；6)出现急性消化道出血，如无法控制的便血。

——国家卫生健康委员会官网

## “蛋疼”莫大意 尽早就医是关键

20岁的刘先生近日因左侧睾丸疼痛来到株洲市人民医院泌尿外科就诊，医生询问得知，刘先生1天前突然出现左侧睾丸疼痛，因尚可忍受，故未引起重视，今疼痛明显加重，并影响行走就诊。经彩超检查发现刘先生左侧睾丸扭转，需急诊手术，因错过最佳复位时间，术中发现左侧睾丸已完全缺血坏死，只能将其切除。医生提醒，“蛋疼”千万别大意，一定要及时就诊。

睾丸扭转是一种泌尿系急症，任何年龄都可发生，常见于新生儿和青春期后的男孩，原因是睾丸下极未充分固定于睾丸鞘膜。如果睾丸下极未固定于鞘膜或固定于鞘膜的基底不够宽，则睾丸可能在精索上发生扭转，导致睾丸因动脉血流减少和静脉流出受阻而缺血，甚至坏死。睾丸扭转可能发生在创伤后，也可能为自发性。

睾丸缺血一旦超过12个小时，就会出现不可逆的损伤，导致睾丸组织缺血坏死，功能丧失，失去保留的价值。即使对侧睾丸正常，也可能因为“血-睾”免疫屏障受破坏，使来自生殖细胞和精子的抗原暴露于全身循环，导致抗精子抗体的产生而引起不育。因此，一旦发现睾丸疼痛，一定要及时就医。

目前，治疗睾丸扭转主要有手法复位和外科手术。对于诊断明确，且发病时间短，或不能立即手术干预者，可先尝试手法复位，尽早解除扭转，恢复睾丸血流，降低坏死几率。需要提醒的是，不论是否行手法复位，都需要进行手术探查，并实施睾丸固定术（固定睾丸至阴囊壁）以防复发，同时处理可能存在的残余扭转。对于扭转时间较长（>12小时），睾丸发生坏死者，需行睾丸切除术。

株洲市人民医院 陈波

### ■健康卡通



## 吃素能预防冠心病吗？

适当吃素可以降低血液粘稠度，对预防冠心病有益，但长期素食并不利于身体健康，反而是导致冠心病的因素之一。长期吃素可造成人体蛋白质、脂肪摄入不足及脂溶性维生素A、D、E、K和微量元素的缺乏，降低机体抵抗力。最重要的是，长期吃素会造成体内维生素B<sub>12</sub>缺乏，造成动脉血管内壁增厚，导致血管硬化，而血管硬化正是冠心病的发病基础。

图 / 文 陈望阳