

# 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

## “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,需行睾丸切除术。

株洲市人民医院 陈波

## 健康教育处方(2020版)

# 结直肠癌

结直肠癌是我国常见的消化道恶性肿瘤之一,早期结直肠癌无明显症状,随着病情发展,患者会出现排便次数明显增加或减少,大便性状改变(变细、血便、黏液便等),腹痛或腹部不适,腹部肿块,肠梗阻,以及不明原因贫血、消瘦、乏力、低热等症状。

结直肠癌的危险因素包括过多食用肉类及加工肉类食品,膳食纤维摄入不足,缺乏体力活动,肥胖,便秘,患有腺瘤、息肉、溃疡性结肠炎、克罗恩病等疾病,以及家族史等。定期进行大便潜血、直肠指诊及肠镜等相关检查(筛查),早诊断,早治疗,可提高患者长期生存率。健康的生活方式,积极治疗,有助于改善生活质量。

### ●健康生活方式

□ 不吸烟(吸烟者戒烟),

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

## 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