



干眼症不是“绝症” 正确防护很重要

干眼症的原因和症状

干眼症又称角膜干燥症,是眼科常见的慢性眼表疾病。所谓干眼症,简单地说,眼睛干就是因为缺水了,加上泪水挥发得太快,不能长时间停留在眼球表面滋润眼球,久而久之发展成为干眼症。轻度干眼症不影响工作和学习,而且大多数成年人在不同时期可能患过干眼症,因其“影响不大”,未予重视。中重度干眼症不仅影响到工作、学习,影响生活质量,甚至可能导致严重的安全隐患,干眼症的发病率逐年升高,我国目前的干眼症发病率为21%~30%,相当于每5个人中至少有1人患上干眼症。

1. 原因 长时间注视电脑、手机时,眼睛眨眼的次数减少,泪膜外层脂质减少,就会加速眼球表面泪液的蒸发。有些戴美瞳和隐形眼镜会对眼表的表皮细胞和角膜缘干细胞造成损伤,进而引起干眼。不良睡眠习惯,经常熬夜,眼睛得不到充足的休息,也容易引起干眼。长期吃火锅、奶茶、甜品等高脂饮食,可引发眼表上皮细胞损伤,诱发睑板腺炎症和功能障碍,以及泪腺功能障碍。还有一些老年人睑板腺功能下降,泪水减少,泪膜形成变差。上班族工作环境大多使用空调,



气流大,空气湿度低,加速眼表泪液蒸发,加重干眼症状。自身患有免疫系统疾病、内分泌系统失衡都可导致干眼症,如干燥综合征、糖尿病、甲状腺功能异常及类风湿关节炎、红斑狼疮等。

2. 常见症状 眼睛干涩、疲劳、异物感,还会出现眼痒、畏光、刺痛、灼烧感、酸胀感,严重者可能出现眼睑红肿、结膜充血甚至角膜溃疡等,因此,若持续出现以上症状,尤其是视力下降明显者,应及时就医。

干眼症的治疗

1. 病因治疗 消除诱因,减少长时间的使用电脑及佩戴隐形眼镜,少接触空调以及烟尘环境等造成干眼症的诱因,注意休息,充足睡眠,治疗原发疾病等。

2. 药物治疗 滋润眼表和促进修复:人工泪液、促进泪液分泌的滴眼液、促进眼表修复的滴眼液和眼用血清制剂;抗炎:抗生

素、糖皮质激素、低浓度的免疫抑制剂,比如环孢素A滴眼液。

3. 物理治疗 1. 清洁睑缘、热敷或熏蒸:建议热敷温度为40~45℃,保持10~15分钟。可用热毛巾、热敷眼罩等。2. 睑板腺按摩:通过机械挤压睑板腺,疏通堵塞的睑板腺开口。3. 强脉冲光治疗:强脉冲光是一种较新的方法,以脉冲的方式发射,可以疏通睑板腺,软化睑脂,促进其分泌和排出,还可以减轻睑缘炎反应,杀菌除螨。4. 使用湿房镜、潜水镜、治疗性角膜接触镜等。

4. 手术治疗 常规治疗方法效果不佳导致视力严重受损的干眼症,可选择睑缘缝合术、松弛结膜切除术、羊膜移植术、颌下腺及唇腺移植术等。

干眼症的日常预防措施

1. 注意缓解眼部疲劳 眨眼有助于泪水的分泌和分布,眨眼次数少,导致泪水的量减少,而泪膜会快速蒸发,泪膜稳定性下降。所以像操作电脑、驾车、读书等长时间用眼,建议多眨眼,泪膜可以均匀地分布滋润眼球。

2. 注意用眼卫生 勤洗手,不要揉搓眼睛,手可以作为传播媒介,传播病菌。严格限制每天对着电子屏的时间,用眼1小时左右要及时休息,闭目养神或者瞭

望远处。在使用电子产品时一定要注意控制使用的距离和姿势,控制60厘米以上距离,最舒适姿势、视线向下维持30度,可以更好地放松颈部肌肉,减少眼球表面面积的暴露。

3. 强调合理饮食 多吃一些新鲜的蔬菜和水果,注意补充蛋白质、钙、微量元素等,多摄入含维生素A的食物包括豆制品和鱼类,能有效预防发生眼角膜干燥。减少摄入可乐、巧克力、奶茶等高糖食物,因高糖体质会导致身体脱水,糖性渗出,加重干眼症病情。

4. 减少隐形眼镜佩戴 长时间佩戴隐形眼镜会使泪液分泌减少,眼睛干涩,提倡戴框架眼镜。大风大晴天佩戴太阳镜,游泳时戴护目镜,能有效预防干眼症。

5. 减少空调使用 长时间吹空调,空调在升降温度的同时大量地抽出空气内水分,使环境过于干燥,增加泪液的蒸发,使眼部干涩症状加重,使用空调要注意定时开窗通风。也可使用加湿器,保持室内适宜湿度,一般控制30%~40%湿度。如果眼部疲劳,可采用眼部局部热敷以及眼部按摩,中药野菊花水蒸汽熏眼能改善症状。

梧州市红十字会医院 林琳

接种 HPV 疫苗后注意事项有哪些?

HPV叫做人类乳头瘤病毒(英文名为 Human papillomavirus),是一组嗜上皮细胞的DNA病毒的总称。它有超过100种类型,其中约40种是生殖道上皮HPV。人们感染了HPV通常没有任何症状,因此很容易通过生殖接触传播开来。依据其引发癌症的危险程度,HPV可以分为高危型HPV(引发宫颈癌、肛门癌、外阴癌、阴道癌等癌症)与低危型HPV(生殖器尖锐湿疣等良性病变)。

HPV疫苗有何作用?

HPV疫苗是人类第一个预防恶性肿瘤的疫苗,且99%的宫颈癌都跟HPV感染相关。因为HPV疫苗能有效控制HPV的传染,亦可有效降低宫颈癌的发病率。因此,HPV疫苗又被称作“宫颈癌疫苗”。HPV疫苗的种类有哪些?

目前为止,全球范围内的HPV疫苗有二价、四价、九价三种。

1. 二价

该疫苗可预防HPV的16/18亚型,同时亦会对HPV31/33/45亚型存在交叉保护力。目前已经上市的二价疫苗有两种类型,一种为进口疫苗,另一种为国产疫苗。进口疫苗推荐0、1、6月各接种一剂;国产疫苗同上。不论哪一种类型,内

地获批的适用年龄为9~45岁女性。

2. 四价

四价疫苗可有效预防HPV6/11/16/18亚型,对HPV31/33/45亚型同样具有交叉保护力。到目前为止,仅有一种进口四价疫苗在我国获批上市,推荐0、2、6月各接种一剂。且近期国家药品监督管理局已经批准拓宽接种的年龄范围,并从原先的20~45岁女性扩大至9~45岁的女性。

3. 九价

九价疫苗可预防HPV6/11/16/18/31/33/45/52/58亚型,相较于前两者,可直接预防的类型较多,亦是多数人重点选择的HPV疫苗种类。到目前为止,也只有一种进口九价疫苗在国内获批上市,且同样推荐0、2、6月各接种一剂。2022年8月30日,国家药品监督管理局已经批准该类疫苗的适用人群从16~26岁拓展至9~45岁适龄女性。

HPV疫苗的一般禁忌和绝对禁忌

1. 一般禁忌

接种疫苗可能会加剧发热性疾病的症状表现,因此如患有严重急性发热性全身疾病时,患者应适当推迟接种;低热或轻微上呼吸道感染

染患者在接种HPV疫苗后可能会使原本病情加重,因此在接种前应遵循医生的综合建议,谨慎接种疫苗;妊娠期及哺乳期的女性应谨慎接种;患有血小板较少等凝血功能障碍的患者应谨慎接种,以免出现出血严重等情况。

2. 绝对禁忌

对酵母严重过敏者,切不可接种四价及九价疫苗;对HPV疫苗中任何成分存在过敏者,皆不可进行接种操作;如果在接种第一剂后出现超敏反应症状,应立即阻断二次接种。

HPV疫苗接种后的注意事项有哪些?

1. 在接种HPV疫苗后,部分人群可能会出现程度不一的不良反应表现,如接种部位疼痛、红肿,或引发头部疼痛,以及全身乏力、发热、恶心等反应。此类负面症状一般1~2天内即可自行消失,通常也无需特殊处理,建议存在此类症状的接种者在此期间保持足够的饮水量,多注意保暖和休息。

2. HPV属于生物制品,其中所含蛋白成分可能会引起部分接种者的过敏反应。其主要表现为皮肤瘙痒、过敏性皮炎,更严重者可能会出现呼吸困难、喘息以及过敏性

紫癜。当接种者出现上述症状时,应及时就诊治疗,优先采取抗过敏治疗进行缓解。

3. 在接种疫苗后亦有可能出现其他副作用反应。因此,接种者在接种HPV疫苗后,应自觉在接种机构留观15~30分钟。期间如果感到任何不适,应及时向负责接种的医护人员进行情况反馈,医生会根据其表现出的不良反应的轻重,进一步判断接种者是否应采取必要措施。

4. 接种HPV疫苗后切不可盲目服药,服药前应及时询问医生,以免所服药物与HPV疫苗存在抵抗,给机体造成不必要的负担。

5. 在接种HPV疫苗后,当天应避免饮酒,同时避免进食辛辣、海产类食品。

6. 在接种HPV疫苗后,当天接种口避免碰水,但同时应做好个人卫生工作,以免细菌从接种创口中侵入,引起疾病反应。

7. 有性生活的接种者应在接种期间做好安全措施,如果接种HPV疫苗期间意外怀孕,应立即咨询医生,及时终止接种,以免疫苗对胎儿造成一定影响。

柳州市三江侗族自治县疾病预防控制中心 莫慧菊