



治疗慢性泪囊炎的方法有哪些?

慢性泪囊炎是一种常见的眼部疾病,是由鼻泪管堵塞或狭窄所引起的。鼻泪管阻塞后眼睛所分泌的泪液无法正常排出就会累积在眼睛里形成常流泪的表现。长期堆积泪液会造成细菌的产生从而形成慢性泪囊炎。常见症状主要是流泪,眼泪可能比较黏稠,甚至有些发臭,挤压患处会有黄色或白色分泌物流出。

保守治疗

1. 热敷

热敷是一种简单而有效的保守治疗方法。

热敷方法:准备温暖湿热的毛巾或热水袋;轻轻将湿毛巾或热水袋敷在患眼区域,避免过热或过用力;温度不超过 40℃,保持热敷约 10~15 分钟,每天进行 2~3 次。

2. 使用抗生素眼药水或药膏

抗生素眼药水或药膏是治疗慢性泪囊炎的常见药物,其原理在于抑制或杀灭感染引起的细菌,可以减轻眼部炎症,缓解慢性泪囊炎的症状。

适用于由细菌感染引起的慢性泪囊炎;有些患者选择氟米龙或效果强一些的妥布霉素地塞米松眼膏。但最好面诊医生后,遵医嘱使用,以免产生不良反应及药物毒副作用。

3. 泪囊按摩

泪囊按摩可以促进泪液排出,缓解泪囊积液问题。

正确按摩方法:清洗双手,保持手部清洁;用指腹轻轻按压泪囊区域,以温和的力量进行按摩,可

顺着眉间和鼻梁根部由上向下至内眼角再往下按摩;重复单向,由上向下按摩运动,持续按摩约 1~2 分钟,每天进行 2~3 次;最好在医生或护士的指导下按摩。

手术治疗

手术治疗方法主要用于那些保守治疗无效或反复发作、流泪、流脓影响生活,影响个人形象的患者。

1. 鼻内镜下鼻腔泪囊吻合术

鼻内镜下鼻腔泪囊吻合术分为全麻式手术和局部麻醉式手术。

全麻式:这是一种通过鼻内窥镜在鼻腔进行的微创手术,使用全身麻醉,通过鼻内窥镜在鼻腔中鼻道处建立泪囊腔与鼻腔之间一个新的引流通道,以促进泪液经新的通道排出,放弃原来下鼻道受堵塞的鼻泪管开口,也称泪道改道术。

手术中,切开中鼻腔外侧壁鼻黏膜及去除一墙之隔的骨壁,暴露泪囊后切开翻转泪囊黏膜瓣,使泪囊黏膜和鼻腔黏膜相吻合形成新的一个泪道流出开口(吻合口)。鼻腔与泪囊腔之间创建一个新通道,使泪液经新的通道排入鼻腔,从而

绕过泪囊下端鼻泪管的阻塞解决堵塞引起的泪囊炎问题。因为是全身麻醉,患者手术中体验感较好,血压心率控制较好,不易引起血压波动。但是对于年龄较大(80多岁的患者),特别是合并其他心肺疾病的患者,需谨慎手术。必要时需请麻醉科及内科会诊综合评估,再决定是否合适全身麻醉。

局部麻醉式:此手术术中患者可诉说不适症状或麻醉效果等。对于不适合全麻的高龄患者,可以选择局麻手术,术中监测情况随时停止手术,术后不需要等麻醉复苏。鼻内镜下鼻腔泪囊吻合手术治疗是对于慢性泪囊炎的一种有效选择。具有微创、反应轻、面部无疤痕的特点。

2. 泪道植管手术

是在显微镜下用泪道探针通过泪管探入泪囊至鼻泪管,最后到达下鼻道,泪道需全程探通(可以顺便探通泪小管轻度的粘连),然后再植入泪道再通管,留置管道 3~6 个月后拔除泪道再通管,使泪道狭窄处经泪道再通管扩张一段时间后重新开放,拔管后能重新起到引流



泪液到鼻腔下鼻道的作用。优点是手术时间较为快速,创伤性小,出血少。但因探通的腔道比较狭小及道路较长,也容易受鼻腔炎症影响导致重新堵塞。还有些因局部骨质增生或外伤撞击骨错位出现鼻泪管的骨性堵塞,就很难探通,需要改变手术方式,选择鼻内镜下鼻腔泪囊吻合术,改变流出通道。

3. 单纯泪囊摘除术

这种手术是在内眼角(泪囊区)皮肤斜行切开约 2 厘米,分离暴露泪囊,将感染的泪囊完全摘除及破坏上下泪小管,为破坏性手术,术后面部可能会留些疤痕,而且术后有一些流泪问题,这种手术方式通常适用于经济条件差,年老体弱,急于清除感染泪囊,以期望能更快行青光眼或眼底等内眼手术的患者,挽救视力,就不考虑外观及泪道功能。

最后,无论是保守治疗还是手术治疗,都要注意日常卫生习惯。

南宁爱尔眼科医院 陈少凤

如何科学“坐月子”? 产后需要注意什么?



生下宝宝后,产妇就要开始“坐月子”。科学“坐月子”能协助产妇顺利渡过生理和心理转折的关键时期,促使生殖器官和机体尽快恢复。那么我们该如何科学“坐月子”呢?

为什么要“坐月子”?

身体变化 怀孕和分娩会导致产妇的身体结构发生一定的变化,如果在生育后没有“坐月子”,就可能会导致身体难以及时恢复,引发不良后果。

生殖器官损伤 在生育后,产妇的子宫颈会变松,在生育过程中还可能会造成一定的损伤,出现充血、水肿、子宫内膜表面创伤、剥落等情况。如果是正常的顺产,外阴一般需要十几天才能恢复到正常状态,而子宫则需要 42 天左右,子宫内膜则可能需要 56 天左右,如果出现难产等情况,会对产妇生

殖器官造成更严重的损伤,器官恢复的时间更长。

身体脏器变化 在怀孕期间,产妇需要为胎儿供应大量的营养,随着胎儿不断长大,还会改变一些器官的部位,如膈肌上升就会导致心脏发生一定的移位。在怀孕期间,心脏、肺部、肾脏、内分泌系统、关节等都会由于负担加重而出现一定程度的变化,而这些器官功能想要恢复到正常状态,就需要产妇“坐月子”来养护。

体力消耗 在分娩过程中,产妇需要忍受剧烈的痛疼,还需要配合医生大量用力,这会严重消耗产妇的体力和精力,使得产妇身体虚弱、抵抗力下降,这也需要一定时间恢复。

如何科学“坐月子”?

注意休息 休息是“坐月子”最重要的一件事,在产后,产妇要在家静养,避免熬夜、疲惫。但在“坐月子”期间,产妇也不应该每天都在床上躺着或坐着,在产后第二天,多数产妇可以下床适当走动,预防术后血栓形成和促进肠功能恢复。只需要避免剧烈运动和过于劳累即可。

保持精神愉快 产妇生理上会发生一定的变化,精神会变得较为脆弱,一些产妇可能会患上产后抑

郁症。家属在日常生活中一定要多关注产妇情况,多体谅产妇,从精神和生活上给予其充分的支持。

合理饮食 “坐月子”期间,家属要确保产妇的饮食营养均衡,尽量多吃一些清淡有营养的食物,果蔬肉蛋要合理搭配,注意营养均衡。

保持清洁卫生 产妇两三天后即可中药洗头。顺产产妇在产后第二天可以和往常一样生活,正常洗漱、淋浴等。条件允许可以使用温经祛风通络中草药来洗头、洗澡。剖腹产产妇需等伤口愈合后再进行淋浴洗澡。伤口未愈合前可以进行擦洗。

适当锻炼身体 在“坐月子”期间,产妇在身体恢复到一定程度后,就可以做一些产后体操,也可以外出进行舒缓的锻炼,如散步等,有助于尽早恢复体质、体型。

避免性生活 由于女性在妊娠和分娩过程中,会造成一定程度的损伤,必须经过一段时间才能恢复。因此,在坐月子期间尽量要避免性生活,一般而言,产后 42 天体检身体恢复正常后再行房事。

产后要注意什么?

注意观察子宫恢复情况 产妇应该多注意观察子宫的恢复情况,正常的恶露应该会逐渐由红变淡直

至没有,量会越来越,也会逐渐变得无味,一般一个月后就不会再排出恶露。如果产妇发现恶露不净或出现其他异常,就要及时到医院就诊。正常来说,在产后的 42 天,产妇都应该前往医院接受产后检查。

注意保持乳汁通畅 产后要注意尽早开奶,促进乳腺通畅,乳腺未通畅前切忌大量进补。如果乳汁过多则 2~3 小时排空一次,若乳汁淤积造成乳腺堵塞,自己处理后仍未通畅则需及时到医院就诊。

注意避免产褥中暑 传统习惯,“坐月子”要关闭门窗,即便在夏日也不能开空调,让产妇身体长期处在高温、高湿状态,这可能会导致体温调节中枢功能障碍。虽然在产后保暖非常重要,但也要确保产妇所处环境通风、温度适宜。

注意保持会阴清洁 产妇每天要用温开水清洗外阴部,保证外阴部清洁卫生,同时要注意保持外阴部干燥,避免感染。

科学“坐月子”是产妇产后恢复的重要方式,但传统习俗中的“坐月子”存在较多的陋习,部分陋习可能还会影响身体恢复。因此,产妇一定要科学“坐月子”,这样才能让身体尽早康复。

柳州市妇幼保健院 黄金凤