



# 干眼症有哪些危害? 该如何治疗?

## 干眼症的危害

泪膜是什么?它是覆盖于眼球表面的液体,有三层,从外到内分别为“脂质层-水样层-黏蛋白层”。通过眨眼,勤劳的“眼睑”就能把眼泪均匀地涂抹在眼球上,形成一层泪膜,从而保持眼睛的湿润。干眼常会累及双眼,患者通常会感到眼疲劳、异物感、干涩感,部分患者还会出现眼烧灼感、酸胀感、眼红、眼痛、畏光等症状。干眼早期仅轻度影响视力,若疾病继续进展则可发展为角膜损伤,此时患者常表现为眼痛明显加剧难以忍受;晚期可出现角膜溃疡、穿孔或继发感染,也可形成瘢痕,严重影响患者的视力。干眼症是一种慢性的眼部疾病,需要建立长期的治疗体系,因此应在治疗中探索多方治疗手段。

## 区分类型,做好针对性治疗

1. 对症治疗 由于干眼症患者的种类不同,类型不一,因此要针对不同的患者类型制定相对应的治疗方案。例如少水患者,治疗相对较为简单,只需要应用人工泪液进行补充即可。若是严重的患者,要使用不含防腐剂的人工泪液进行补充,防止防腐剂加重干眼症状,起到负面作用。若是遇到睑板腺功能不良造成的干眼症,则需要对睑板



腺进行综合治疗,加强睑板腺疏通功效,使睑板腺分泌畅通。

2. 防止泪液快速蒸发 降低泪液流失速度,确保患者处在一个湿润度适中的环境中,缓解自身干眼症状,避免眼部的不适感。也可以通过佩戴湿房镜、硅胶眼罩以及治疗性角膜接触镜等方式,使泪液能够延长存在的时间,从而进一步缓解干眼症状。

腺进行综合治疗,加强睑板腺疏通功效,使睑板腺分泌畅通。

2. 防止泪液快速蒸发 降低泪液流失速度,确保患者处在一个湿润度适中的环境中,缓解自身干眼症状,避免眼部的不适感。也可以通过佩戴湿房镜、硅胶眼罩以及治疗性角膜接触镜等方式,使泪液能够延长存在的时间,从而进一步缓解干眼症状。

3. 尽量避免服用减少泪液分泌的药物 例如一些抗抑郁类的药物或是有着降低血压功效的药物,从而避免药物刺激,使泪液分泌减少。此外,若是干眼症状十分严重,则需要通过手术治疗等手段缓解症状。

## 规避诱因,探索多样化治疗方法

1. 远离诱导因素 例如避免长时间使用电子设备,尽可能地少接触空调或具有空气污染的烟尘环境,以防导致干眼。

2. 药物治疗 对于睑板腺功能障碍患者应着重注意眼部卫生清洁和眼睑防护,可以利用抗生素眼膏或眼液等药物治疗。

3. 电烙封闭小泪点 干眼症患者还可以咨询眼科医生,能否利用电烙封闭小泪点,从而减少泪液的实际流出。

4. 眼睑成形术 一些患者由于眼睑闭合不全导致眼球干燥,从而加重干眼症状,这就需要患者及时与眼科医生进行沟通,及时进行眼睑成形术,从而实现多样化的治疗。

## 注意日常保养,合理安排饮食

1. 热敷 干眼症患者可以利用物理治疗手段定时定点对眼部进行热敷。

2. 保持良好的生活习惯 干眼症患者要避免吸烟、饮酒等,保持良好的生活习惯,避免熬夜现象,保证充足睡眠,并在外出时佩戴太阳镜来避免强光和大风对于眼

部环境的刺激,还要避免在空调房和空气干燥的环境中过多停留,若是不可避免,则要在环境中使用空气加湿器,增加空气湿度,从而缓解干眼症状和泪液流失速度。

3. 注意饮食调理 干眼症患者需要加强清肝明目的饮食摄入,多食用富含 $\omega-3$ 脂肪酸类的食物,例如鱼类、菜籽油和橄榄油等,这类食物能够缓解干眼症所带来的不适。还可以多吃富含维生素A的食物,例如动物肝脏、胡萝卜、蛋黄等,这些食物能够进一步调节眼部神经,缓解干眼症所带来的眼部灼热感。在此期间,干眼症患者要对辛辣食物和大蒜敬而远之,防止刺激类食物加重眼部炎症。

总之,干眼症会产生一系列较为明显的病状,因此患者要学会改善用眼环境,注重个人眼部卫生,定期让眼睛获得休息时间,避免过度用眼。必要时佩戴护目镜或其他保护设备,并在房间内配备空气加湿器,保持空气的湿润度。佩戴隐形眼镜的干眼症患者则要定期清洁镜片,保持眼部干净卫生,始终做到让眼部处在一个有湿度且稳定的环境内。

北海市合浦县人民医院 陈承燕

# 做好护理,守“胃”健康

近几年,随着人们的生活质量提高,饮食习惯发生变化,很多人都存在肠胃问题,其中有很大一部分人都患有胃溃疡,严重影响患者的正常生活。肠胃类疾病最重要的就是养护,那么胃溃疡有哪些护理方法呢?让我们一起了解一下吧!

## 胃溃疡的病因

胃溃疡是消化性溃疡的一种类型,具体指的是发生在胃内壁的溃疡。胃的内壁有一层能够起到保护作用的胃黏膜,倘若胃黏膜受到破坏,则该部位很容易发生胃溃疡。由于患者个体的差异性,导致患胃溃疡的类型也会有所区别。经过大量临床实践证明,胃溃疡的主要病因有幽门螺杆菌(Hp)感染、吸烟、酗酒、饮食不规律等,其中Hp感染是最主要的致病因素。Hp不仅会对胃黏膜造成损伤,还会促进胃酸分泌,从而加重胃溃疡。

## 胃溃疡的症状

胃部灼烧感是胃溃疡最典型的症状,该症状通常发生在餐后半小时,这时倘若服用抗酸剂,则疼痛感会逐渐减退。通常情况下,疼痛持续的时间可长达数小时,并且会反复出现。消化不良也是胃溃疡的症状之一,患者由于消化不良,导致食欲降低、体重下降。部分患者还会伴随呕吐、呕血等症状,通常

在早晨和夜间较为明显。还有很多患者的大便颜色会发生改变,出现暗红色,甚至柏油样的黑便。以上这些均属于胃溃疡的典型症状,但是由于个体具有差异性,所以症状表现也会有所区别。

## 胃溃疡的护理

### 1. 按时服药

当患者确诊为胃溃疡后,患者应该注意按时服药。患者可以在医生的指导下使用胶体果胶铋胶囊、兰索拉唑片、枸橼酸铋钾片等药物进行治疗。由于胃溃疡属于慢性疾病,倘若私自停药则会导致复发,并且难以痊愈。因此应该坚持长期规律性服药,不能私自停药。需要注意地是不能服用对胃部刺激较大的药物,例如消炎痛、阿司匹林、地塞米松等。

### 2. 饮食规律

饮食结构调整是胃溃疡护理的重点,也是促进胃部健康的重要环节。在日常生活中,患者应该养成良好的饮食习惯。首先不能暴饮暴食、不能饮食不规律,避免食用刺激性较强的食物。同时应该养成良好的饮食习惯,做到定时定量,坚持少食多餐,多吃粗粮、新鲜水果、蔬菜等。食物应该以温热为宜,不能过烫也不能过凉,避免对肠胃造成损害。此外,应该减少调



味品的使用,例如胡椒粉、芥末、辣椒等。

### 3. 调节情绪

情绪对胃部健康影响很大,长期处于紧张、激动、抑郁、悲伤的情绪会导致大脑皮层产生兴奋,并且导致胃部系统功能紊乱,对食物的消化产生不利影响。因此应该保持健康、平和、稳定的情绪状态,并且应该学会使用科学合理的方式调节情绪,避免负面情绪积压。

### 4. 关注气候

气候冷热交替变化会对肠胃带来影响,胃溃疡患者更是应该注重气候的变化,并且做到生活起居应该规律、科学,不能劳累过度,否则将会影响食物的消化,还会影响胃溃疡的恢复。根据气候变化调整生活方式,及时添减衣物,防止胃部受凉。

### 5. 忌烟酒

吸烟会导致胃酸及胃泌素分泌增多,导致胃黏膜血循环异常,并降低胃黏膜的抵抗力。吸烟越多血液中尼古丁浓度愈高,十二指肠的酸度愈高,胃酸刺激黏膜持续的时间就愈长。茶叶中的一些成分,如咖啡因、茶碱和可可碱,能强烈刺激胃酸分泌。茶越浓,刺激强度越大。咖啡有与茶相似的作用,也会对胃黏膜造成伤害。酒对胃黏膜的刺激和破坏作用更为明显,但啤酒是低度碱性酒,可以中和酸性胃液,然而也不可空腹饮用,否则,产生的二氧化碳气体刺激胃壁,又促使胃酸分泌,并且容易使已有溃疡的人发生穿孔。

### 6. 定期复查

如果患者被确诊为胃溃疡,则应该定期到医院复查,以便随时观察自身病情的发展。如果出现病情加重的情况,可以及时遵医嘱进行相关治疗。

胃溃疡的治疗只是开始,最重要地是精细护理,护理需要漫长的过程,并且需要从生活中的细节出发,注重生活习惯的调整,只有抓住这些细节,才能促使胃溃疡患者的生活质量更高,并且促进病情尽快恢复。

南宁市第六人民医院 邓建明