



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；晚期可能出现角膜溃疡、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。

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



干眼症是由于各种因素引起的泪液质或量及动力学异常导致的泪膜不稳定或眼表微环境失衡，可伴有眼表炎性反应并造成眼部多种不适症状和视功能障碍。通俗来讲：干眼就是眼睛表面的“润滑油”——泪膜太少，或者泪膜的油脂质量不好了。

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 ω -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。需要注意的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