

干眼症如何预防?

在这个电子屏幕无处不在的时代，我们的眼睛似乎比任何时候都要忙碌。白天对着电脑敲键盘，晚上刷着手机追剧到深夜，眼睛就像两台永不停歇的“小马达”。但你知道吗？这样高强度的工作，很容易让眼睛患上一种叫做“干眼症”的疾病。那么，今天咱们就来聊聊如何给眼睛来场“眼部SPA”，让它远离干眼症的困扰。

认识干眼症

眼睛的“小情绪”

首先，咱们得搞清楚什么是干眼症，简单来说，就是眼睛表面的泪液分泌不足或者蒸发过快，导致眼睛干燥、有异物感、怕光、流泪，甚至视力模糊。患上干眼症的眼睛，就像一块干旱的田地，急需一场甘霖来滋润。

干眼症“元凶”

电子产品

干眼症的成因有很多，而最大问题莫过于电子产品的过度使用。长时间近距离盯着手机、电脑看，就会让眼睛处于高度紧张的状态，泪水分泌减少，同时屏幕发出的蓝光还会加速泪水的蒸发，这无疑是在给眼睛加了“双重负担”。

预防干眼症有妙招

“眼部SPA”呵护您

知道了干眼症的成因，那么应该如何缓解干眼症状呢？

抽空给眼睛放个假 近距离用眼时每隔1小时左右，就



让眼睛远离电子屏幕，看看远处的风景，做做眼保健操，调节眼部肌肉，这就好像在告诉眼睛：“嘿，哥们儿，辛苦了，该休息会儿了。”

保持空气湿润，拒绝“空调病” 长时间待在空调房里，空气干燥，眼睛也容易受影响，不妨在房间里放个加湿器，增加空气湿度。调节眼周“小气候”。

调整屏幕亮度要合适，不要太亮也不要太暗。减少蓝光伤害，要记得打开手机护眼模式或者佩戴防蓝光眼镜，减少蓝光对眼睛的伤害，这就好像给眼睛涂上一层“防晒霜”。

多吃富含维生素A的食物 维生素A是眼睛的“好朋友”，它能帮助维持眼睛表面的湿润和光泽，可适量多吃胡萝卜、菠菜、蛋黄等富含维生素A的食物，给眼睛补充营养。

晚上睡前，用双手轻轻按摩眼周穴位 比如睛明穴、四白穴、太阳穴等，可以促

进眼部血液循环，缓解眼部疲劳。

目前很多医院都开设了针对干眼症的门诊，如果症状严重不能自己通过调节缓解，就应考虑到专门的干眼症门诊去进行治疗。医生会针对目前的症状进行评估判断眼睛干涩的程度，安排眼部雾化熏蒸、眼部热敷和睑板腺按摩等系列治疗措施，有效缓解眼睛干涩不适。

结语：眼睛是心灵的窗户，更是我们探索世界的关键工具，然而生活的压力、不良的用眼习惯以及环境的影响，都使得我们的眼睛承受着巨大的负担。

在繁忙的工作和学习之余，一次温和的热敷、轻柔的按摩都能很好舒缓眼部的疲劳和紧张，给予眼睛最佳的呵护。只有用心去关爱这扇珍贵的“窗户”，才能让我们在人生的道路上看得更远、更清晰。

永州市新田县人民医院
刘莉菲

体检查出肺结节 到底要不要治疗

如今，定期体检成为了许多人关注自身健康的重要方式。然而，当体检报告上赫然出现“肺结节”这一术语时，不少人的心中难免产生疑虑和担忧：“体检查出肺结节，到底要不要治疗？”今天，我们就来科普一下关于肺结节的那些事儿，帮助大家更好地理解 and 应对这一情况。

肺结节是什么

肺结节是指影像学表现为直径 ≤ 3 厘米的局灶性、类圆形、密度增高的实性或亚实性肺部阴影，可为孤立性或多发性，不伴肺不张、肺门淋巴结肿大和胸腔积液。孤立性肺结节多无明显症状，为边界清楚、密度增高、直径 ≤ 3 厘米且周围被含气肺组织包绕的软组织影。多发性肺结节常表现为单一肺结节伴有一个或多个小结节，一般认为 > 10 个的弥漫性肺结节多为恶性肿瘤转移或良性病变（感染或非感染因素导致的炎症性疾病）所致。值得注意的是，正常人的肺部是没有结节的，因此一旦发现肺结节，确实需要引起我们的重视。

肺结节需要治疗吗

关于肺结节是否需要治疗，应基于多个关键因素的综合考量。主要包括结节的性质、大小以及患者的整体健康状况和具体病情。随着肺部结节的检出率越来越高，肺结节的评估手段也进一步完善，以协助正确诊断和鉴别诊断，同时针对不同性质的肺部结节制定相应的处理策略。

1. 良性小结节 对于小型且被明确判断为良性的肺结节，医生通常会采取相对保守但谨慎的态度，定期进行影像学随访观察。这是因为，许多良性结节的生长速度极慢，甚至可能多年内都保持相对稳定的状态，不会对日常生活和身体健康造成显著的不良影响。通过定期的随访检查，如每年一次的CT扫描，医生能够密切监测结节的变化情况，确保一旦有恶变的迹象出现，能够迅速发现并采取相应的治疗措施。

2. 恶性结节或较大结节 当肺结节被高度怀疑为恶性或体积较大时，情况就截然不同了。可以通过一系列的技术，比如PET-CT检查、导航气管镜检查、人工智能自动匹配比对、自动计算的强大功能等，来判断结节是否增长。通过这些新技术，判断结节的良恶性。恶性结节具有快速生长和扩散的特点，如果不及时干预，可能会对患者的生命安全和健康造成严重威胁。因此，对于这类结节，及时而有效的治疗尤为重要。治疗方法的选择可根据结节的具体情况和患者的身体条件来定制。手术切除是治疗恶性肺结节和较大结节的常用方法，通过切除包含结节的部分或全部肺组织，以达到根治或减轻症状的目的。此外，射频消融术、激光治疗等微创技术也为部分患者提供了更加安全、有效的治疗选择。对于无法通过手术彻底切除的恶性结节，放射治疗和化疗等辅助治疗手段也可以用于控制病情进展，提高患者的生活质量。

总之，体检查出肺结节并不可怕，通过了解肺结节的性质、大小以及治疗方法，有助于做出理性判断，并在医生的指导下采取合适的应对措施。同时，保持健康的生活方式和积极的心态也是预防和治疗肺结节的重要因素。

衡阳市第三人民医院 封莲花

有些片剂不宜用水直接送服

片剂是大家最熟悉，也是应用最普遍的一种药物形式，具有给药方便、稳定性好、便于运输携带、生产成本低等优点。说起片剂的服用方法，大家是不是会异口同声的回答：“不就是用水吞服吗？”其实，这是很多人的“误区”。今天就带大家来了解一下几类不宜用水直接送服的片剂。

1. 泡腾片 泡腾片最应该注意的是：一定要泡水喝，不可以直接含服或吞服！因为泡腾片遇到水会释放大量的CO₂（二氧化碳），其产生的大量CO₂可致呛咳，严重者可致窒息。所以供口服的泡腾片用适量凉开水或温水浸泡，待药片完全溶解或气泡消失后再饮用，如维生素C泡腾片、乙酰

半胱氨酸泡腾片。

2. 咀嚼片 咀嚼片通常加入了蔗糖、薄荷等调节口感，应在口腔中咀嚼后吞服，也可咀嚼后用少量温开水送服。咀嚼片之所以要咀嚼后吞服，一是某些药物崩解困难，因而需通过咀嚼吞服，经嚼碎后表面积增大，可以促进药物在体内的溶解和吸收，提高药效，如维D钙咀嚼片。二是有些药物嚼碎后进入胃中能很快在胃壁上形成一层保护膜，从而减轻胃内容物对胃壁溃疡的刺激，如铝碳酸镁咀嚼片。再如酵母片，因其含有黏性物质较多，如不嚼碎，易在胃内形成黏性团块，药效大打折扣。

3. 舌下片 应将药片置于舌下溶化。舌下含服时，药

物通过舌下黏膜直接吸收入血发挥全身作用，避免了口服给药后肝脏和胃肠道对药物的降解、吸收慢等缺点。含服时间一般控制在5分钟左右，以保证药物充分吸收。不要咀嚼或吞咽药物，含服后30分钟内不宜吃东西或饮水。尤其适用于急救病人，如硝酸甘油片。

4. 含片 应将药片含于舌上或舌下缓缓溶化，发挥全身或局部作用（杀菌、消炎、止痛等），如草珊瑚含片等。

5. 外用片 一般用于消毒、漱口等，使用前将药片溶解于适量水中，将溶解后的药物液体外用，如高锰酸钾外用片、复方硼砂漱口片等。

湖南中医药大学
第一附属医院 唐林