

# 暑期警惕孩子患上干眼症

近日，全国各地中小学生纷纷开启暑假模式。孩子是放假了，可孩子们的眼睛却更“忙”了，看书、看电视、看手机……这也导致一些孩子的眼部健康亮起了红灯。

“进入7月，眼科门诊干眼症患者一下子多了起来。如今，干眼症患者群体正在从成人扩展至学龄儿童，儿童患者在门诊中占了近三分之一。”黑龙江省医学会小儿眼底病学组委员、哈尔滨医科大学硕士研究生导师、教授周丹对记者说。好发于成人的干眼症，怎么还“盯”上了孩子呢？

## 干眼症不再是成年人“专利”

干眼症也被称为角结膜干燥症，它是由于泪液分泌不足、泪液蒸发过快过多、泪液成分异常等因素，导致泪膜的稳定性降低，而出现的眼部不适、眼表病变。干眼症的典型症状包括眼睛干涩、疲劳、异物感，还会出现畏光、怕风、刺痛、眼痒、灼热感、酸胀感等，严重者会出现眼睑红肿、结膜充血、水肿，角膜上皮脱

落，甚至角膜溃疡、感染，导致睁眼困难、视力下降等。

周丹表示，传统观念认为，干眼症多见于40岁以上人群，临床上对成年人干眼症的关注较多，而往往忽略了儿童也会受到干眼症的袭扰。

事实上，由于儿童不当用眼，加之其表达能力弱、检查配合度低、人们对儿童干眼症的发病因素认识不足，致使如今越来越多的孩子出现了类似于成年人干眼症的临床表现。一些患儿还伴有眼睛痛痒、红肿甚至视力波动等症状，与过敏性结膜炎症状极为相似，容易出现误诊、漏诊。

## 挑食、用眼不当都是诱因

周丹指出，除了用眼不当外，儿童挑食、偏食也是干眼症的诱因之一。比如，孩子偏食可能导致其体内缺乏维生素A，而这种维生素是维持人体上皮组织正常代谢的主要营养素，能防止角膜干燥、退化，因而缺乏维生素A或间接促成干眼症。同时，儿童学习任务繁重、长时间佩戴

角膜接触镜、长期睡眠不足，均会破坏泪膜的根基，从而诱发干眼症。

需要强调的是，随着信息社会的迅速发展，视频终端的“触角”早已延伸到家庭和学校中，孩子在家中看电视、打游戏机、看动画片及上网的时间显著增多；而在学校中，投影仪、各种显示屏被广泛应用于儿童教学。若这些设备的照明强度不足或过强、屏幕设计不合理，就可能使孩子患上视频终端综合征（VDT综合征），使眼睛出现不适。

周丹解释说，患上视频终端综合征的孩子，很有可能也患上了干眼症，这是因为他们的眨眼习惯被改变了。研究显示，人们在交谈时，平均眨眼频率为15.5次/分，而在聚精会神地使用电子产品时，平均眨眼频率则大幅下降，诱使泪液蒸发过快过多，让眼睛处于“干旱”的状态。

## 防治儿童干眼症要领要牢记

如何防治儿童干眼症，周丹给出如下建议：

一要加强宣传教育，让广大家长和老师增强对儿童干眼症的认识，了解和掌握该病基本症状，发现孩子出现问题及时送医。二要改善学习和生活环境，教室和居室的光线应保持充足，避免光线过强或过弱；所处环境应干净整洁，尽量排除灰尘、油烟和花粉对眼睛的干扰。三要合理用眼，养成良好的用眼习惯，定时休息，连续看书写字的时间不宜过长，尽量远眺让眼睛放松。四要避免长时间接触视频终端设备。

同时，周丹表示，日常饮食中要注意多喝水，多食用富含维生素A、叶黄素、花青素的食物，如鸡蛋、猪肝、胡萝卜、番茄、南瓜、菠菜、蓝莓、桑葚等，饮食均衡，多吃新鲜蔬菜水果，有助于改善干眼症状。

最后，周丹提醒，孩子眼睛不适要及时就医，不可擅自使用滴眼液，以免形成长期依赖。多数滴眼液含有防腐剂，会损害眼睛泪膜功能，反过来又会促使干眼症的发生。

（据《科技日报》）

## 健康提醒

### 乱服药惹祸！ 吃完止痛药，男子严重过敏全身红肿

“医生，快点来救救他，他严重过敏了！”近日下午，林先生在朋友的搀扶下走进长沙市第三医院急诊医学科，只见他全身长满了像风团一样的皮疹，又红又肿，面部都变了形。

原来林先生当天肾结石病发作，剧烈的疼痛让他难以忍受，他服下朋友帮他买来的止痛药。没过多久，疼痛明显好转，但他的皮肤却开始发红瘙痒，皮疹迅速从四肢蔓延至全身，他的眼眶和口唇都肿得变了形，连眼睛都睁不开。林先生又赶紧服下了抗过敏药物。可两个小时过去了，瘙痒难耐的皮疹不仅没有消退，还在继续蔓延，并伴有头晕、心慌和喉头不适感。

接诊护士将林先生安置在了抢救室，急测血压偏低，心率达到137次/分。该院急诊医学科主任李国军判断，林先生为口服止痛药导致的过敏性休克，立即组织急救团队为林先生开展抢救，给予高流量吸氧、药物抗过敏抗休克处理，快速补液扩容等对症支持治疗。经过抢救治疗，林先生转危为安。

日常生活中常见的止痛药怎么会引起如此严重的过敏反

应呢？

“任何人或任何药物都有可能引发药物过敏，难以预期。”李国军解释，患者出现过敏现象的主要原因与他所服用的药物和本身的体质有关，过敏体质人群更容易发生药物过敏反应。由于过敏的临床表现轻重不一，容易被人忽视。很多人在出现皮肤潮红、发痒等过敏症状时并没有引起重视，及时进行有效治疗。殊不知，严重的过敏反应如意识障碍、过敏性休克等，甚至可危及生命。

李国军提醒，想要预防药物过敏，在用药之前就要格外注意：服用正规厂家生产的药品，而非来源不明、推荐馈赠或宣称神奇疗效的产品；有过敏史的人群要牢记自己的过敏史，每次就诊时都要主动将其告知医生，以免再次误用；服药前，仔细阅读药品说明书，了解其特点和不良反应情况，如有可疑反应，立即停药处理。

要特别注意的是，避免发生药物交叉过敏，如对青霉素过敏的患者，可能对头孢菌素类药物也会过敏。

（据长沙市第三医院公众号）

## 健康新知

### 类风湿关节炎致病原因 或与肠道菌群有关

类风湿关节炎是一种可以导致关节疼痛、肿胀、僵硬或畸形的慢性疾病。即使在医学发达的今天，其致病原因也并不清晰。近日，国际知名胃肠病学杂志《肠道》发表了题为《肠道微生物通过维生素C降解途径促进类风湿关节炎发生》的原创性研究成果，揭开了类风湿关节炎的致病新机制。这一研究表明，类风湿关节炎的发生或与肠道菌群有关。

上述发现源于山东第一医科大学（山东省医学科学院）生物医学科学学院（省医药生物技术研究中心）韩金祥教授团队的一项研究。韩金祥教授、华中科技大学宁康教授、山东大学张磊教授为该论文的共同通讯作者。

类风湿关节炎是一种以多发的、对称性多关节肿痛为主要表现的风湿免疫病，后期导致关节功能的丧失，

甚至残疾，严重影响患者的生活质量并增加患者家庭的经济压力。韩金祥团队成员说，目前我国类风湿关节炎的患病率高，预后差，大部分患者确诊时常处于中晚期。

该研究发现类风湿关节炎患者维生素C水平过低，是由于肠道微生物影响所致，据此提出了类风湿关节炎“菌—肠—关节轴”的致病新机制。该研究发现在早期类风湿关节炎发生时，肠道菌群悄悄启动了“菌—肠—关节轴”机制，大大降低了人体内维生素C的水平。

该研究还发现大肠杆菌与牛链球菌在类风湿关节炎的早期阶段显著活跃。专家认为，以上发现为通过“菌—肠—关节轴”机制治疗类风湿关节炎提供了新思路。

（据人民网）

## 健康妙招

### 压穴热敷，缓解落枕

如果晨起后突然发现脖子疼痛、活动不利，多半是落枕了。落枕多因睡眠时枕头过高、过低或过硬，或睡姿不良所致，可采取按压热敷穴位的方法缓解治疗。

#### 【具体方法】

1. 用拇指或中指点按风池、天柱、

天宗、曲池、合谷等穴，每穴按压半分钟。也可热敷以上穴位，可达到流通气血、缓解疼痛的效果。

2. 放松颈部肌肉，疼痛缓解后，积极进行颈部功能锻炼，可做颈部前屈、后仰、左右侧弯、左右旋转等活动。

（据《生命时报》）