

冬季干眼症高发 专家支招佑健康

——访市眼科医院角膜与眼表疾病学组主任裴森

本期关注

□本报记者 张武杰

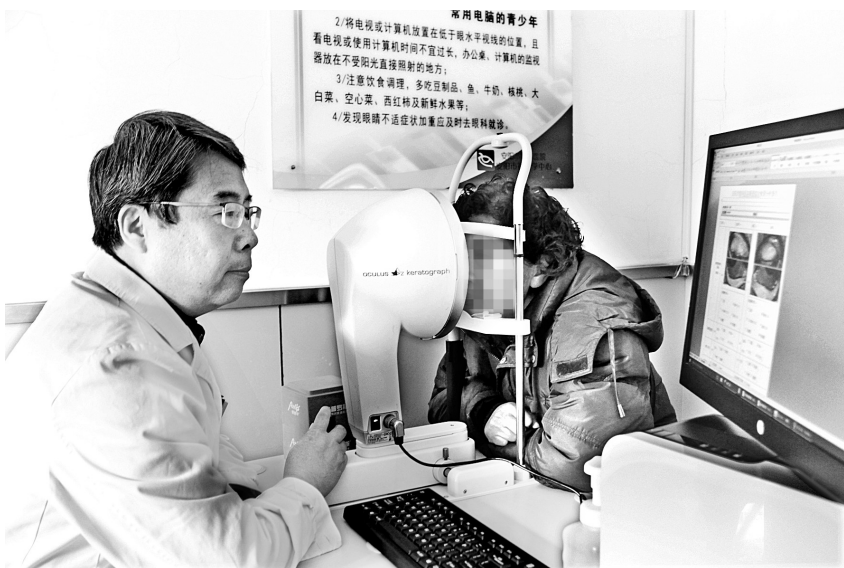
人们常说：“眼睛是心灵的窗户。”眼睛作为人体的重要器官之一，其实是非常脆弱的。冬季气候寒冷干燥，眼睛可能会出现各种不适症状，如果常常感觉眼睛发干发痒，容易疲劳，视物模糊，并且对光和风等外界刺激变得比以往更加敏感，您就要注意了！这很可能是干眼症在“捣鬼”。每逢冬季来临，干眼症也会随之迎来高发季。12月14日，记者专门采访了市眼科医院角膜与眼表疾病学组主任裴森，请他支招帮助大家远离干眼困扰。

干眼是常见眼科疾病

“干眼是由于泪液的量或质或流体力学异常引起的泪膜不稳定和(或)眼表损害，从而导致眼不适症状及视力障碍的一类疾病。全球干眼发病率为5%至35%，我国干眼发病率为20%至30%，门诊干眼患者已占眼科患者总数的约1/3。”裴森在接受采访时说。2017年，国际泪膜与眼表协会发布第二版国际干眼指南，将干眼定义为以泪膜稳态失衡为主要特征并伴有眼部不适症状的多因素眼表疾病，泪膜不稳定、泪液渗透压升高、眼表炎症反应和损伤以及神经异常是其主要病理生理机制。目前，干眼已经成为除屈光不正外极为常见的眼科疾病。

干眼有哪些症状呢？裴森介绍，常见症状有眼睛干涩、异物感、烧灼感、针刺感、视物模糊、眼睛疲劳等。有时候觉得眼睛看东西不能持久，看一会儿就觉得很累，或是对光、烟雾特别敏感，这都可能是干眼的早期表现。对于严重的干眼症患者，则会有明显的畏光、流泪等症状。如果是器质性的干眼，有可能引起视力下降，如果持续发展下去的话，会造成长期的视力损伤，甚至导致失明。

“干眼和环境、用眼习惯等多方面因素有关。冬天是眼部疾病多发的季节，气候干燥、开空调、长时间看手机或电视等，导致人们眨眼次数减少，泪液蒸发过快，睑板腺功能障碍，这些都会引发干眼。”裴森指出，相对来说，经常使用视频终端人群，比如办公室白领更容易患有干眼，老年人和绝经期女性也是干眼的高发人群。此外，儿童由于过



裴森为患者做检查(医院供图)

多地玩电子产品，发病率也在逐步升高。建议人们调整用眼习惯，注意进行间断性的休息，有意识地多眨眼睛。要避免空调的风直接吹眼睛，保持室内环境的湿润，可以使用加湿器增加室内湿度。外出时尽量不要顶风，如果风比较大时，可以戴风镜或微微眯一点眼睛，以免大风吹对眼睛造成伤害。

走出误区守护眼健康

如果患了干眼症，进行及时和正确的治疗对每个人来说都很重要。裴森介绍：“干眼的类型可分为泪液分泌少、泪液蒸发过强、混合型等几大类。治疗的基本原则是改善患者眼部不适与保护患者视功能，通过补充或恢复泪液正常成分，抑制眼表炎症，恢复眼表的正

常结构及泪腺正常生理功能。”治疗干眼时，要根据干眼的分级(轻重程度)及干眼的类别进行不同方式的治疗，通过针对患者的病因治疗，解除患者干眼的诱发因素，如降低环境干燥程度、少用镇静剂和腺体分泌抑制剂等，使患者病情逐渐好转。

“患者症状较轻时，可以设法增加泪液量，必要时使用人工泪液点眼。同时，普及健康教育，有针对性减低诱发干眼的因素。”裴森说。干眼不是单因

素造成的，而是多因素叠加造成的，而且每个人的情况都不一样。干眼治疗在去除病因的同时，会针对患者的主要症状特征，在使用人工泪液和抗炎药物基础上，进行相应有效的个性化治疗，如眼部药物熏蒸、睑板腺按摩、眼睑脉冲激光治疗等。此外，由高血压、糖尿病、干燥综合征、甲亢病、关节炎等疾病并发症引发的干眼，还应做到辨证施治，这样才能达到更好的治疗效果。

在此，裴森也指出人们对于干眼治疗的一个误区。很多人觉得自己眼睛干涩，习惯性自行到药店买一瓶眼药水点眼，结果干眼症状并没有得到缓解，甚至越点症状越重。其实，点眼要在医生指导下正确进行，千万不能乱用药。因为不少药品中含有防腐剂，长时间不正确使用会对眼睛造成损伤，如果是长期使用一些含有激素的药品，还容易造成药物性青光眼，从而损伤视功能。

关于如何在冬季养护好自己的眼睛？裴森建议大家要养成良好的用眼习惯，科学用眼，用眼一段时间后要及时休息，眺望远方或者做眼保健操。注意合理饮食，调节情志，起居有序。要多喝水，多吃富含纤维素的蔬菜、水果，少食辛辣、煎炸、油腻食物以及羊肉、狗肉等，避免上火后津液损失过多，造成干眼。如果患者症状比较严重，则需要及时到专门的干眼门诊进行诊治。

相关链接

裴森，安阳市眼科医院角膜与眼表疾病学组主任、河南省医学会角膜与眼表疾病学组副主任委员、河南省医师学会角膜与眼表疾病学组副主任委员。曾在北京同仁医院、山东省眼科研究所进修学习，对角膜及眼表疾病，干眼病有较深研究。

新闻速递

一份热血万份情 医护献血在行动

安阳市灯塔医院开展无偿献血活动



院长元冲带头献血



医院干部职工积极献血(组图:医院供图)

本报讯(记者 朱亚芳)在“不忘初心、牢记使命”主题教育中，安阳市灯塔医院积极联系市中心血站，组织广大职工开展无偿献血活动。

12月13日下午，采血车准时停靠在医院大门广场进行集中采血，医务人员早早就在广场排队等候，现场采血气氛热烈，秩序井然。该院领导率先垂范，第一批走上献血车，从容献血，中层干部和党员也走在队伍的前列，部分患者家属深受影响，也加入到献血的队伍中。在工作人员的指导下，医院职工认真填写献血登记表、抽血化验，随着初检、登记、采血等一个个步骤的完成，饱含爱心的鲜红血液缓缓流向

采血袋。在采血过程中，院长元冲说：“通过捐献自己的血液可以帮助那些急需救治的患者，作为医务人员，我们更能感受到患者急需输血时那种迫切的心情，安阳市灯塔医院广大医务人员用自己的实际行动践行了自己的初心和使命。”据了解，每个人的献血量已累计超过1万毫升。

当天下午参加献血的人员有30余人，献血量达到1.2万毫升。医院广大职工以自身的实际行动，带头弘扬“献血光荣，无私奉献”的精神，彰显“灯塔人”心中的大爱，同时他们用医学知识打消人民群众对无偿献血的疑虑，影响和带动身边人积极参与到无偿献血活动中来。

壮丽70年·奋斗新时代 百名记者基层行

安阳华润燃气有限公司
AnYang China Resources Gas Co., Ltd.

服务热线: 96655

城乡医院“联姻” 健康幸福“敲门”

——市第六人民医院医联体建设侧记

□本报记者 张武杰 文/图

12月8日7时40分许，大雾弥漫，尽管天气寒冷，高速公路封闭，却丝毫没有阻挡市第六人民医院疼痛科一科主任、主任医师张谦一行赴内黄县城关镇卫生院的“约会”。自从建立了医联体，为基层慢性疼痛患者看病，为当地群众提供优质医疗服务，成为张谦和同事们每周日必不可少的“功课”。

当天，来到位于内黄县城关镇卫生院一楼的疼痛科诊室，一行人顾不上路途的劳累便投入到紧张的工作中。一上午，他们接诊患者24名，并为其中5名腰椎源性疼痛、3名膝关节疼痛、1名肩关节疼痛患者分别进行了镇痛治疗。12时40分许，患者们经过治疗后都回家了，张谦和同行的医生、护士才有空休息一下。

一年多来，无论刮风下雨、酷暑严寒，每个周末张谦都会在积极安排好科室事务基础上，雷打不动地带着科室医生、护士前往内黄县城关镇卫生院坐诊。他用一腔诚心、爱心、信心、决心和共产党员的无私付出，见证了该卫生院疼痛科从无到有、从弱到强、从名不见经传到影响新广的蝶变！如今，内黄县城关镇卫生院疼痛科在该县已经小有名气，众多患者在这里重新收获了健康和幸福。而这一切可喜



张谦(右)在内黄县城关镇卫生院坐诊

的变化还要从市第六人民医院疼痛科成功与内黄县城关镇卫生院建立医联体关系说起。

为认真贯彻落实国家卫生健康委员会双向转诊政策，合理利用医疗资源，节约医保基金，有效解决基层人民群众的“看病难、看病贵”问题。在市第六人民医院党委书记靳玉星、副院长刘玉学大力支持下，经内黄县第二人民医院原院长陈双根做媒引线，张谦和内黄县城关镇卫生院院长赵志刚商议合作建立医联体。通过

与乡镇卫生院“联姻”、帮扶、结对子，市第六人民医院城乡医联体建设进入快车道。

项目正式启动后，为保证把这项惠民工程做好、做实，使基层患病群众真正享受到医联体带来的实惠，让农村患者在家门口以乡镇医疗机构收费价格享受到城市医院的医疗水平服务，张谦根据科室实际情况和卫生院软、硬件情况进行了精心安排和科学部署。从接纳卫生院选派人员来科室学习到卫生院设立疼痛科的

布局安排，从“三室”分开到手把手现场指导，从无菌规范操作到诊疗沟通技巧谈话乃至医疗风险规避，他都事无巨细地进行详细安排，做到制度上墙，日臻完善，为护航群众健康提供了有力保障。

之前，内黄一名男性患者膝关节内侧疼痛，来到内黄县城关镇卫生院疼痛科就诊。“前段时间我走路、蹲着都疼，经过3次治疗后效果很好，疼痛感起码减轻了一半呢！”11月3日，该男子找张谦进行复查，希望通过治疗尽快赶走疼痛烦恼。据不完全统计，截至目前，张谦和同事在内黄县城关镇卫生院坐诊50余次，共接诊各种慢性疼痛患者1200余人，通过各种神经阻滞和医用三氧注射镇痛技术治疗患者900余人次。

随着慕名而来的疼痛患者逐渐增多，内黄县城关镇卫生院实现了由过去的预防保健到防治结合的跨越。此外，张谦和同事们还成功为不少由内黄县城关镇卫生院转入市第六人民医院的顽固性疼痛患者进行了精准靶点微创手术治疗，真正实现了互惠发展、双向转诊，助力国家扶贫政策落地。“医联体建设发展前景越来越好，殷切期盼内黄县城关镇卫生院能完成C T引进，这样就可以开展更多精准的疼痛治疗技术，让医联体专科建设再上一个新台阶，更好地服务当地的疼痛患者。”张谦说。



会识别常见的危险标识，如高压、易燃、易爆、剧毒、放射性、生物安全等，远离危险物。 /57



高压



易燃



剧毒



易爆



生物安全



放射

看到以上标识要注意危险，最好远离危险物！