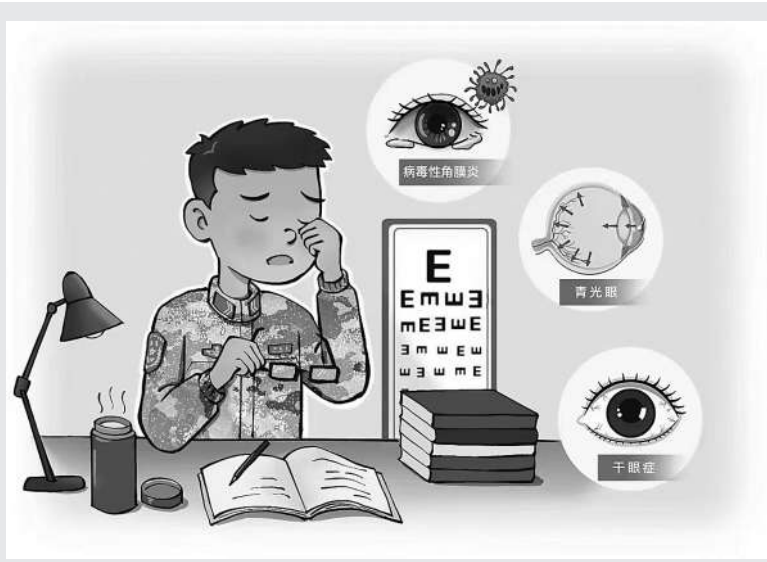


健康话题

冬季来临话“护眼”

冬季天气寒冷干燥,眼睛直接暴露在外界环境中,容易受天气变化的影响,出现干涩、流泪、眼红、眼睛痛等症状。因此,冬季除做好身体其他部位保暖外,还要重视对眼睛的防护。本期,我们对几种冬季多发眼病进行解读,希望对战友有所帮助。

—编者



姜晨绘

尽早治疗青光眼

■高凡

青光眼是由于眼压异常升高引起的视功能障碍,又称为气候性眼病,在寒冷季节较为高发。气温骤降会影响体温调节中枢,可能导致神经调节系统紊乱,造成眼压异常升高。当眼压升高到一定程度时,就会损伤视神经,诱发青光眼急性发作。

青光眼的诱发因素是综合性的,除气候因素外,遗传、患有基础性疾病(如糖尿病、高血压、白内障)、外部刺激(如黑暗、嘈杂的环境及滥用激素类药物)等,都可能诱发青光眼。

青光眼按照起病缓急可以分为急性青光眼和慢性青光眼两类,主要症状表现为眼痛、眼眶或眼球酸胀、视力下降、视野范围缩小及间歇性头痛等。急性青光眼发作时,头痛和眼痛症状更为剧烈,有时伴有恶心、呕吐等,常被误认为

为神经性头痛或胃肠炎。慢性青光眼发病缓慢,症状不明显,容易被忽视。有的患者出现明显的视野受损时,才到医院就诊,往往会错过最佳治疗时机。青光眼的损害是不可逆的。如果延误治疗,患者的视力会受到严重损伤,甚至造成失明。

防治青光眼的关键是早发现和早治疗。如果存在眼胀、眼困、头痛、虹视(看灯光周围有彩虹样光环)等症状,走路时常撞到他人,可能是患了青光眼,一定要及时就诊。如果眼压、眼底及视野检查后,确诊为青光眼,可在医生指导下进行药物或手术治疗,将眼压控制在正常范围(10~21mmHg)。需要注意的是,如果做过激光近视矫正手术,在就诊时应告知医生。

如何尽早发现并远离青光眼?建

议大家注意以下几点:

重视眼科检查。50岁以上或有青光眼家族史的人群,应定期检查和眼底,以便及时发现和控制眼压异常。

注意眼部保暖。从温暖的室内直接进入寒冷环境,会刺激眼部,可能引起血压及眼压波动。冬季外出时,可以先在门口站一会儿,让身体逐渐适应外界寒冷环境。天气情况恶劣时,还可根据情况佩戴护目镜或防风面罩。

保持情绪稳定。突然遭受心理创伤、过度兴奋或长期焦虑抑郁等,都可能引起神经调节系统紊乱,导致眼压升高。建议战友们尽量保持情绪稳定,切忌大喜大悲。

用眼适度。长期伏案工作容易产生眼胀、眼酸及眼涩感。光线暗时,瞳孔扩大,眼内排水通道变狭窄,容易引起眼压升高。建议战友们尽量避免长时间伏案工作,不要在昏暗的环境中看书、手机等。

适量饮水。如果短时间内饮用大量水,也会使眼压明显升高。因此,不要短时间内过量饮水及咖啡、浓茶等对神经系统有兴奋作用的饮料。

天气干燥时,有条件的可以使用加湿器,增加室内空气湿度。

注重眼部护理。当出现眼干、眼疲劳等症状时,可进行眨眼练习,以滋润眼表。建议每分钟眨眼6次,通过反复练习,让双眼肌肉形成条件反射,进而养成眨眼习惯。若眼干症状明显且发作频率较高,既往患有麦粒肿或既往检查发现睑板腺阻塞,可对眼睑进行热敷和按摩。闭上双眼,用热毛巾热敷眼睛,温度以42~45摄氏度为宜。建议每天3次,每次15~20分钟。热敷后进行眼睑按摩。按摩右眼时,右手食指轻轻将眼尾向上外侧提拉,左手食指按摩上下眼睑。按摩左眼时,左手食指轻轻将眼尾向上外侧提拉,右手食指按摩上下眼睑。

如果出现眼痒、眼痛、视力下降,眼部有明显的烧灼感和异物感等中重度干眼症状,应及时就医。中重度及久治不愈的干眼症患者,应在专业医生的指导下进行药物治疗,同时辅以干眼雾化熏蒸或强脉冲光治疗等物理治疗手段,必要时可以进行手术干预。

积极预防干眼症

■杨子力

干眼症是由于泪液分泌不足、蒸发过多过快和成分异常等引起的泪膜不稳定或眼表损伤,从而出现眼部不适症状及视功能障碍。眼球表面有一层泪膜,眨眼时眼睑带动泪膜均匀覆盖于眼表,可以保持眼表湿润。当泪膜稳定性下降时,就容易出现干眼症状。

干眼症的诱发因素很多。近视矫正手术史、长时间使用电子产品、长期佩戴隐形眼镜、干燥的环境、滥用眼部药物等,都可能引发干眼症。冬季是干眼症发作的高峰期。冬季气候干燥、大风天气较多,加上人体长时间处于供暖环境中,会加速眼表泪液蒸发,破坏泪膜的稳定性,进而导致干眼症发作或加重。

干眼症患者的主要症状表现有眼睛干涩、疲劳、眼痒、有异物感和烧灼感、怕风、畏光、对外界刺激敏感等,有时伴有流泪症状,严重的可能导致视力下降。战友们可以通过以下措施,预防干眼症发生。

养成良好的用眼习惯。注意用眼卫生,平时勤洗手,不用手揉搓眼睛;尽量少佩戴隐形眼镜;感觉眼睛干涩时,可以闭目休息或做眼保健操;规律作息,避免熬夜。长时间使用电子产品会加快泪液蒸发,进而导致干眼。建议需要长时间盯着电脑屏幕的人群,每隔一段时间适当远眺,以放松眼睛。

增加室内空气湿度。室内空气湿度高时,可以减少或避免干眼症发生。

警惕感冒引发眼病

■李宗源 赵珍

病毒性角膜炎是冬季常发眼病之一,是病毒侵袭角膜组织造成的炎症。其中,最常见的病原菌是单纯疱疹病毒。这种病毒平时不会致病,常潜伏在眼部和面部。当机体抵抗力下降时,病毒就会被激活,并侵袭角膜,引发病毒性角膜炎。冬季气温降低,室内外温差较大,若不注意保暖,容易感冒发烧,导致机体抵抗力下降。此外,冷空气、烟尘、紫外线等,可能会造成眼睛局部微损伤,也容易诱发病毒性角膜炎。

病毒性角膜炎的病程较长,容易反复发作。若未进行及时、有效和系统的药物治疗,可能导致不可逆转的视力下降,甚至造成失明。因此,如果战友们因感冒发烧、紫外线照射、眼外伤、精神压力过大等,出现急性眼部刺激症状,如眼红、眼睑痉挛、眼痛、怕光、流泪、眼部有异物感、视物模糊等,可能是患了病毒性角膜炎,应及时到医院进行检查治疗。

病毒性角膜炎的总体治疗原则是抗病毒和抗自身免疫治疗,同时促进生理屏障恢复和预防疾病复发。如果不慎患上病毒性角膜炎,应遵医嘱口服或局部应用抗病毒药物和抑制炎症药物。此外,还可以在眼部滴人工泪液,以保持眼表湿润,促进眼表屏障恢复,防止疾病复发。病毒性角膜炎患者在治疗时应严格遵医嘱用药,不能随意停药或减药,同时定期复查。使用激素药物进行治疗时,应定期监测眼压,避免药物性青光眼发生。切记不能乱用眼药水,否则不仅起不到治疗作用,还可能使病情进一步恶化,甚至发生角膜穿孔。

预防病毒性角膜炎,建议战友们注意以下几点:进行室外训练时加强保暖,避免冻伤或流行性感音发生;有全身性基础疾病的人群要保持血压、血糖和血脂稳定,防止机体代谢异常,进而导致免疫力低下;在高海拔地区训练时,可按规范佩戴护目镜,隔绝冷空气、烟尘和紫外线,防止因异物入眼、紫外线损伤等诱发眼部疾病;养成良好的用眼习惯,不要用手揉眼睛,防止病原菌直接接触眼睛,造成眼部感染;多吃富含维生素的蔬菜水果,少吃煎炸、辛辣等刺激性食物,保证营养均衡;尽量规律作息,保证充足的睡眠时间;适当增加运动,提高机体免疫力。

健康讲座

日常生活中,不少人都出现过头晕现象。头晕的表现多样,主要包括普通头晕、眩晕、走路不稳等。普通头晕一般会出现头脑昏沉、视物不清等症状,但自身没有晃动感或旋转感。眩晕多表现为感觉自身或周围环境不停旋转。姿势不稳主要表现为难以掌握自身平衡,走路东倒西歪。

有的战友出现头晕症状后,以为是没休息好,就不太在意。其实,头晕可能是身体在发出警报。除心理压力、饮食和睡眠不规律等因素外,耳石症、突发性耳聋、高血压、糖尿病、低血糖、直立性低血压、偏头痛等疾病,都可能引起头晕。如果战友们出现头晕症状,不仅需要准确识别、快速处理,还要做好日常调理。下面为大家介绍几个容易引起头晕的常见疾病。

耳石症。耳石症又称良性阵发性位置性眩晕,是由于耳石异位引起的一种前庭性疾病,多发生在坐卧体位变化或卧位翻身时。主要表现为随着头位变换,出现持续数秒到数分钟的眩晕症状,还可能伴随恶心、呕吐、出虚汗、心率加快等不适。虽然耳石症可以自行好转,但多数患者的不适症状会持续5~45天,有的甚至会持续数年。因此,如果眩晕感持续存在或影响正常生活,应及时到耳鼻喉科或神经内科进行复位治疗。

前庭性偏头痛。如果存在头晕的易感因素(如容易晕车、头痛或父母经常头晕),在过度疲劳、心理压力过大或饮食不规律等情况下,就容易发生前庭性偏头痛。前庭性偏头痛多发生在翻身或体位变化时,且没有可以规避的体位。主要症状表现为头晕、头痛、眼睛痛、怕光、恶心、流泪、入睡困难等。这些症状一般会持续数分钟到数天。如果战友们出现上述症状,除尽快看医生明确病情外,还要规律饮食、保证充足的睡眠时间。此外,尽量少食用富含酪氨酸的食物,如奶酪、巧克力、乳酸饮料等;不要饮酒、浓茶和咖啡。

突发性耳聋。有的突发性耳聋患者除听力明显下降外,还伴随持续性的视物旋转、恶心等不适。一般情况下,伴有眩晕症状的突发性耳聋,比单纯突发性耳聋好转的几率低。因此,如果出现听力下降、眩晕等症状,应尽快到耳鼻喉科就诊,明确病因,并及时治疗,避免发展成听力永久受损。

内耳缺血。长期熬夜、精神过度紧张等,会使内耳微血管血流减慢,导致内耳缺血。内耳缺血的主要症状表现为耳闷、耳鸣、耳朵周围皮肤痛、听力下降等。此外,还会出现头晕、记忆

力下降、走路不稳等症状,且持续时间较长。如果出现上述症状,应及时到耳鼻喉科就诊,明确耳部供血状况。如确实存在耳部循环血量不足的情况,可通过改善睡眠、舒缓心理压力等方式进行干预。

多数头晕的病因比较明确,如果经常出现头晕症状,到医院检查后又没有发现具体疾患,应积极寻找诱发因素,并及时进行调节。若在经常熬夜、精神压力过大、过度疲劳等情况下出现头晕症状,应规律作息、加强营养、适当锻炼,提高身体的抗病能力。如果是饮食不规律诱发的头晕症状,应及时调整饮食习惯,避免出现低血糖。如果头晕症状反复出现,且通过自我调节无法缓解,应尽快到医院就诊,防止不适症状加重。

(作者单位:空军特色医学中心)

健康小贴士

患了膝骨关节炎能运动吗

■王晓平

骨关节炎又称退行性关节炎,是一种逐渐进展的慢性退行性疾病,与年龄、肥胖、过度运动、外伤等诸多因素有关。膝关节是负重关节,且活动范围大,是骨关节炎最常见的发病部位。膝关节骨关节炎早期主要表现为关节疼痛、僵硬,若不及时治疗,会逐渐出现关节肿胀、活动受限、关节变形等情况。

有的战友误认为,患了膝骨关节炎不能运动。其实,合理的运动可以促进疾病痊愈。首先,运动可以增强肌肉力量,而强健的肌肉能更好地保护关节。其次,通过运动挤压关节,可以提高关节腔内的压力,使富含营养的关节液向软骨渗透。如果长期不活动,会导致软骨营养不良,甚至造成软骨退化,反而容易引发膝骨关节炎。再次,关节软骨有一定的弹性,对减轻外部冲击、保护关节有着至关重要的作用。适度运动可以维持软骨弹性,延缓软骨退化。需要注意的是,运动量不要过大,运动时间不要过长。如果剧烈运动或长时间运动,可能会加重关节炎症状,进而引发关节疼痛、肿胀。

膝骨关节炎患者要选择合适的运动方式。不同的运动方式对膝关节的负重及关节内压力,会产生不同的影响。建议膝骨关节炎患者尽量选择负重小的运动。爬山时腿不断屈曲、伸直,膝关节负重较大,容易加速软骨的退变和磨损,甚至导致行走困难。因此,膝骨关节炎患者应尽量避免爬山、爬楼梯、蹲起、跳跃等负重运动。下面介绍几个适合膝骨关节炎患者的运动方式:

游泳。对膝骨关节炎患者来说,游

泳是一个很好的锻炼项目。游泳时,身体漂浮在水中,既不会增加膝关节的负重,又能让膝关节周围的肌肉和韧带得到锻炼。而且,游泳还有助于增强腰背肌肉力量。建议膝骨关节炎患者每周游泳1~2次。

骑自行车。骑自行车可以增强膝关节周围肌肉力量,保持膝关节活动度。需要注意的是,骑自行车时,速度要慢,不要载重物和骑山路。车座高度以坐在车座上、双脚蹬在脚踏上时,腿能伸直或稍弯曲为宜。建议膝骨关节炎患者每天骑车1小时左右。

打太极拳。打太极拳可以有效改善膝关节的疼痛症状,增强关节周围肌肉力量及平衡性。实践表明,膝骨关节炎患者持续练太极拳6周后,膝部疼痛症状减轻;4个月后,膝部肌肉力量明显增强;1年后,膝关节柔韧性及平衡功能显著改善。

慢走。慢走有助于促进机体血液循环,预防关节和韧带僵硬老化。建议膝骨关节炎患者每天在平路上慢走30分钟左右,边走边活动肘、腕及手等各个小关节。慢走时穿合脚的鞋子,步伐不要过快。

力量训练。肌肉可以保护关节,减少关节受伤几率。下面为大家介绍两个膝关节的肌肉力量训练方式:①保持坐姿或平躺,小腿重复做踢腿动作,直至肌肉有酸胀感。建议20次为1组,每日练习3~5组。②保持平躺姿势,伸直下肢,使膝盖后方紧贴床面,坚持数秒后放松。建议10次为1组,每日练习2~3组。

(作者单位:战略支援部队特色医学中心)



近日,空军某场站组织救护所开设、战伤急救等多个课目的实战化综合演练,提升官兵的战地救治能力和临机处置能力。图为医疗救护组对“伤员”进行伤情鉴定和现场救治。

郭武华摄