

健康 & 教育

“干眼症”盯上了年轻人？

如今正值冬季，与寒冷干燥密切相关的干眼症也活跃了起来，医院眼科的干眼症患者比例明显上升。据权威统计数据显示，我国干眼症患者约有3.6亿人，且发病趋势呈年轻化。

北京同仁医院眼科中心医师马腾提醒，除了环境因素之外，电脑、手机等各种电子设备都是重要诱因，越来越长时间暴露在电子屏幕前的眼睛被疲劳、干涩、异物感等困扰，干眼症成了新的“眼部危机”。

越来越多的年轻人得了“干眼症”

患者李先生是一名25岁的程序员，每天工作时间长达10小时，大部分时间都在电脑屏幕前。近几个月，他感到眼睛干涩、疲劳，有时还会出现刺痛感，视力似乎也有所下降。经过详细排查，医生发现他的泪液分泌量减少，泪膜破裂时间明显缩短，睑板腺开口有部分堵塞，脂质分泌异常，确诊为干眼症。

干眼症，又称角结膜干燥症，是一种由于泪液分泌不足、泪液蒸发过快或泪液成分异常而导致的眼部不适症状。在我国，干眼症的患病率为21%~30%，这意味着数以亿计的人群正不堪其扰。

一项针对年轻上班族的调查研究发现，在每天使用电子设备超过8小时的人群中，干眼症的患病率高达60%。以往，干眼症多见于中老年人，尤其是绝经后的女性。然而，随着现代生活方式的改变，越来越多的年轻人也加入了干眼症的“大军”。

眼科专家分析，长时间使用电子设备、佩戴隐形眼镜、长期处于空调环境、用眼姿势不正确等不良用眼习惯等，是干眼症在青年群体中发病率急剧上升的主要原因。

“干眼症”的典型症状及诱因

干眼症的典型症状是眼疲劳感、异物感、眼睛干涩，在早期仅轻度影响视力，若病情继续发展可造成角膜损伤，患者常表现为眼痛明显加剧且难以忍受；晚期可出现角膜溃疡、穿孔或继发感染，也可形成瘢痕，严重影响患者的视力。

干眼症的伴随症状有眼灼热感或刺痛、眼睛酸胀、畏光、短暂的视力模糊、眼睛发红、眼睛里有黏液、戴隐形眼镜时感

到困难、夜间驾驶时视物模糊等。从深层次的原因来看，当以下功能出现异常时，更容易导致干眼症。

1. 泪液分泌不足

泪腺是分泌泪液的主要器官，当泪腺功能出现障碍时，泪液的分泌量就会减少。某些自身免疫性疾病如干燥综合征，会攻击人体的泪腺组织；年龄增长会使泪腺组织逐渐萎缩，均会使泪液分泌减少。

2. 泪液蒸发过快

在正常情况下，泪液会在眼球表面形成一层泪膜，起到保护和润滑眼球的作用。当泪膜的稳定性被破坏时，泪液就会过快蒸发，导致眼睛干涩。比如，长时间使用电子设备就是导致泪液蒸发过快的常见原因之一，因为在注视电脑屏幕或手机屏幕时，眼睛会不自觉地减少眨眼次数，而眨眼有助于泪液均匀分布在眼球表面，保持泪膜的稳定性。

3. 泪液成分异常等

泪液成分异常或泪液动力学异常糖尿病、甲状腺功能异常，以及化学性眼外伤、眼睑闭合不全、长期佩戴隐形眼镜且清洁护理不当等，都可能影响泪液的正常功能。

“干眼症”治疗的几种方法

临床上一般会采取以下几种方法进行治理：

1. 补充人工泪液

人工泪液可以模拟天然泪液的成分，起到补充水分、润滑眼球、缓解眼部不适的作用。

2. 恢复睑板腺功能

对于睑板腺功能障碍引起的干眼症，首先要进行睑板腺按摩，通过物理方法排出睑板腺内的脂质分泌物，改善睑板腺功能。

3. 抗炎治疗

干眼症患者往往存在眼部炎症反应，需在医生指导下使用糖皮质激素眼药水、免疫抑制剂眼药水等局部抗炎药。

4. 促进泪液分泌

对于泪液分泌不足的患者，可使用促进泪液分泌的药物，如毛果芸香碱、新斯的明等，同样需由医生评估后使用。

对于一些严重的干眼症患者，还会用到其他治疗方法，如泪小点栓塞术、湿房镜佩戴、自体血清滴眼液等。

预防“干眼症”需从养眼、护眼做起

1. 减少连续使用电子设备的时间 使用电子设备每隔一段时间(建议30~40分钟)远眺或闭目养神几分钟。

2. 与屏幕保持距离并注意多眨眼 眼睛与电脑屏幕应保持50~70厘米的距离，采取正确坐姿，避免弯腰驼背或过度靠近屏幕。同时，有意识地增加眨眼次数，以维持泪膜的稳定性。

3. 保持室内空气湿度适宜 可使用加湿器增加室内湿度，避免长时间处于干燥、多风、高温或有烟雾的环境中。

4. 隐形眼镜别“长戴” 不建议长时间佩戴隐形眼镜，以免角膜出现干燥、缺氧，损害泪膜，有感染风险。

5. 多吃富含维生素的食物 胡萝卜、橙子、蓝莓、坚果、鱼类等，有助于促进泪液分泌和泪膜的稳定性。

医生建议，长期使用电子设备或有干眼症家族史的人群每年进行一次全面的眼部检查，包括视力检查、眼压测量、角膜荧光素染色、泪液分泌试验、泪膜破裂时间测定等项目。一旦出现疑似症状应及时就医治疗，避免病情进一步恶化。 北日

寒冬至心脑血管“怕冷” 专家支招儿保健康

低温和寒潮之下，心脑血管疾病的发病率会增加。研究发现，不少心脑血管病患者死因与天气变化相关，冬季心脑血管病死亡率比夏季高41%。

“冬季是脑血管意外高发期。”冬雷脑科医院神经内科主任王威表示，随着年龄的增长，人体血管的弹性会逐渐减弱，尤其在寒冷的天气，血管遇到冷刺激就会收缩，导致血压升高。对于本身就有高血压的人群来说，动脉瘤破裂的风险就会增加。

据介绍，脑动脉瘤是脑血管壁上的异常膨出。脑动脉壁先天性薄弱，在血流不断冲击下形成局部膨出，就像血管壁上吹起的一个气泡。这个“气泡”是藏在颅内的一颗“不定时炸弹”：当患者出现精神紧张、情绪激动、劳累、用力举重物、上楼等时，均可诱发血压增高而导致的脑动脉瘤破裂，造成蛛网膜下腔出血，严重者还会出现颅内出血，患者随时会出现生命危险。

王威分享了一个病例：一名老人在晨练中突感剧烈头痛、全身乏力，随即失去意识并跌坐在地。在医院，经CT扫描后，医生诊断患者出现蛛网膜下腔出血并伴有脑室积血，进一步的血管造影检查后，医生确认其脑动脉瘤破裂，情况极为严重。经过动脉瘤介入栓塞治疗、开颅脑室外引流手术，患者最终苏醒。

冬季室内外温差较大，频繁的温度变化会使人体血管受到较大的波动压力，加剧动脉瘤破裂的可能性。对此，王威提醒民众，注意保暖、饮食均衡、适量运动，同时保持良好的心态，定期检查、按时吃药。冷风嗖嗖的时候，老人尽量少出门，免得血管一收缩，心脏和大脑供血不足；温差大的时候，记得衣服要穿得合适，特别是头和手，别让它们冻着。冬天少吃点高热量的食物，别让胆固醇和血脂往上飙；多吃肉、饭、水果和蔬菜，让血管保持健康。

王威提醒，冬天，老人每天动一动，散步或者打打太极，血液循环就会好很多。早上冷的时候别太剧烈运动，等太阳出来，气温升高了再出去活动。他提醒民众定期去医院检查，特别是有心脑血管疾病的朋友，记得按时吃药，别自己随便改药量和频率。

做好这些，冬天罹患心脑血管疾病的风险就能大大降低。万一觉得不对劲，比如脸歪了、走路不稳或者说话困难，赶紧找医生帮忙。 中新

“三九贴”谁能贴、怎么贴？

冬至时节开始“数九”，不少人选择贴敷“三九贴”来达到“冬病冬治”的目的。中医专家提示，“三九贴”并非人人能贴，是否适合个人情况需就医评估。

中国中医科学院西苑医院肝病科主任张引强介绍，依据中医理论，在每年三九天用辛散温通的中药进行穴位贴敷治疗，可以激活人体脏腑经络气血，疏散风寒、扶阳固元、调和脏腑、增强抵抗力，从而使冬季易发生或加重的病症减轻或消失，也为来年的身体健康打下坚实基础。

什么病适合“三九贴”？张引强说，“三九贴”适用于多种疾病，如慢性胃炎等消化系统疾病、慢性咽炎等呼吸系统疾病、颈椎病等关节疼痛性疾病。就肝病而言，“三九贴”滋养肝阴，使肝脏“阴平阳秘”“和顺调达”，主要适用于脂肪肝、酒精肝、肝区疼痛等疾病或症状，但具体还需咨询专业医生进行评估。

贴敷“三九贴”有哪些注意事项？中国中医科学院西苑医院肝病科主治医师陈艳介绍，贴敷当天宜清淡饮食，禁烟、酒及辛辣、肥甘厚味、生冷之品；贴敷多以上午阳气盛时为宜，一次一般不超过4小时；贴敷时要注意保暖，避免受凉，也不宜大量运动或温度过高导致大汗。

专家提示，贴敷后局部皮肤出现刺痒、灼热、疼痛感觉，可立即取下药贴，如皮肤出现红肿或水疱，应及时就医处理；贴敷后皮肤局部微红或色素沉着、轻度瘙痒均为正常现象。

山东省青岛市公共卫生临床中心中医理疗科负责人徐成振特别提醒，有以下情况的人群不宜贴敷“三九贴”：患有严重湿疹、接触性皮炎、皮肤感染等皮肤疾患，或贴敷部位的皮肤有创伤、溃疡；处于急性发热性疾病、多种感染性疾病的发热或哮喘发作期；体质为实热型；孕妇及2岁以下婴幼儿。 新华

不同人群，用参进补有讲究

补气讲究对症 避免“虚不受补”

总觉得睡不够、疲倦乏力、少气懒言、手脚冰凉……不少人冬天出现类似情况，就觉得自己是“气虚”了，当即去买各种参泡水煲汤，来将“气”补回来。

“气虚”到底是什么？中医范畴里“气虚”是一个很大的证候群，心、脾、肺、肾皆有气虚。不同的人气虚程度有所不同，且气虚往往不会单独出现，常见气虚夹湿、气虚夹痰，还能出现气阴两虚、气血两虚等。

因此，人们在日常通过参类补气时，需要区分药性，根据自己的体质来选择合适的参类。有些人在进补后，反而身体出现更多问题，就要注意可能是没有对症进补，特别是一些身体状态较差、脾胃功能不好的人，更容易“不受补”。

因此，建议在进补前最好在医生指导下选择食材，或是先进行中药调理再进补。

冬季进补 参参功能各不同

一提到以参进补，很多人首先就想到人参，其实“参类家族”成员众多，补得不对反而对身体不利。大家可根据自己的体质情况，在中医的指导下选用相应的参类。

◆ 人参 ◆

人参为五加科植物人参的干燥根，味甘微苦、性温，被称作“补虚第一参”。总的来说，人参有大补元气、补脾益肺、生津益血、安神增智之功效，尤其适用于气虚重症，如久病体虚、大病初愈、妇女产后等情况。

◆ 红参 ◆

红参是人参的一种——人工栽培的人参(园参)经蒸制、干燥成红参，颜色红润、气味浓香。之所以将红参单独盘点，是因为它性偏温燥，补益之力最强，补气中带有刚健温燥之性，长于振奋阳气，适用于急救回阳。

作为一味气血双补的中药，红参有益气摄血、健脾胃、生津安神等功效，特别适合阳气偏虚者在秋冬使用，常见苍白暗淡、手脚冰凉等症状。而阴虚火旺的人最好就不要服用红参了。

◆ 党参 ◆

党参味甘性平，入脾、肺经，具有补中益气、健脾益肺之功效。党参适用于气虚质、阳虚质人群，特别适合体质虚弱、气血不足以及病后产后体虚者食用，被认为是为脾胃病人而生的补气药。

从功效上看，党参可看作是“平替”。党参不但量多价廉，而且性质平和，更适用于普通人日常保健，是广式靓汤里的常见材料。

◆ 西洋参 ◆

西洋参又名花旗参。中医认为，西洋参归心、肺、肾经，适合气虚、阴虚体质，对气虚而阴津耗伤有热者最适宜。

西洋参与人参最大的区别，在于其性偏寒凉，因此气虚夹寒证的患者，不适合使用西洋参。虽然西洋参在补气力方面要弱一些，但它有气阴双补这一大特点，养阴生津

效果更强，且补气中夹有一点清热效果，因此，特别适合气阴两虚夹热的人使用。

◆ 太子参 ◆

太子参，性平味甘，归脾、肺经，能益气健脾，生津润肺。太子参也可气阴双补，但补气、养阴、生津与清火之力皆不及西洋参。

对比人参、党参，太子参的补气功效比较弱，但由于性味平和，药性稳定且不易上火，反而让太子参成为最适合儿童的补气之品，特别适合肺脾气虚的小儿、气阴不足之轻证、火不盛者。

◆ 沙参 ◆

相较前面几种参，沙参更偏重补阴而非补气，尤其擅长补肺阴、胃之阴。一般沙参多用于秋季润燥，冬天如果有肺热燥咳、胃阴不足等症状时也可适当食用。

我们常用的有北沙参与南沙参：北沙参性微寒，味甘，微苦。入肺、胃经，有养阴清肺、益胃生津的功效，偏于养阴生津益胃。南沙参的润肺清肺之力较北沙参弱，但有化痰止咳的作用，可促进排痰，气阴双补，整体来说偏于养阴润肺止咳。

广东中医药

说到补气，许多人都喜欢用参进补。比如党参、西洋参、人参、太子参、沙参、红参……虽然它们的名字里都带“参”，但性味和药效的区别可不小，不是所有的参都适用于冬季进补，不同体质的人吃法也有差异，建议在进补前最好在医生指导下选择食材。



“讲文明 树新风”公益广告

共创全国文明城市 共享和谐美好生活

