



眼科专家教你春日护眼

专刊记者 王伟 通讯员 栾薇

春意正浓,香气四溢,游人如潮。春意盎然的四月,也是眼部疾病最容易发生的季节!每个人都渴望有一双健康明亮的眼睛,而健康的眼睛离不开平日的悉心呵护,在这个眼病高发的季节,采取相应的措施来防范眼疾的发生就变得十分重要。4月13日,记者采访了烟台开发区医院眼科主治医师杨伟永。

杨伟永向记者介绍:春季温差大、气候干燥,许多病毒、细菌以及过敏原非常活跃,是眼部疾病的高发期。最近来医院就诊的人数呈明显上升的趋势。我们烟台地区春天常常爆发三种眼病:急性结膜炎、过敏性结膜炎、干眼症。

急性结膜炎

“急性结膜炎,我们俗称‘红眼病’,是这个季节最常见且多发的眼病之一,急性结膜炎主要致病微生物有细菌和病毒,它有一定传染性,可集中爆发在学校、工厂等集体场所。急性结膜炎的潜伏期根据致病微生物不同而不同,一般是1至3天,可双眼先后发病,主要症状有烧灼感、刺痛、畏光、流泪、分泌物多等,严重时

会导致眼部结膜下出血,甚至耳前淋巴结肿大,少数患者发病前可有低烧、头痛等症状。治疗应在医生的指导下局部用药,主要药物有抗病毒药物,如:阿昔洛韦滴眼液,更昔洛韦眼膏;抗菌药物,如:左氧氟沙星、环丙沙星滴眼液、红霉素眼膏等,很少需要全身静脉用药。”杨伟永说。同时还提醒患者:滥用抗生素是有害无益的,激素类滴眼液应在医生指导下使用,用错有可能加重病情。急性结膜炎并不可怕,是可防可治的,它主要通过接触传染。要养成良好的卫生习惯,最好不要与他人共用毛巾、脸盆,勤洗手。得了急性结膜炎的患者需要适当隔离,主动采取措施预防传染。此外,在饮食上应少吃油腻、辛辣、烧烤等食物,少饮酒,少抽烟,多吃些蔬菜

及清淡的食物。

过敏性结膜炎

“从本院的就诊情况来看,学龄期的青少年在春天得过敏性结膜炎的较多。由于小孩和青少年本身的生理上的特点,免疫系统较活跃,接触过敏性抗原引起的结膜过敏反应要强一些。目前过敏性结膜炎的过敏原较难确定,在临床上通过过敏原测试,只能查找大体的范围,但并不一定能查出确切的过敏原。”杨伟永表示。患者的症状多为眼部奇痒难忍、结膜充血、水肿、有黏液性分泌物、眼睑皮肤红肿等症状,治疗以局部用抗过敏滴眼液为主,症状重的可以全身应用抗过敏药物,随着年龄的增长,很多春季过敏性结膜炎患者症状逐渐

减轻,现在正是花粉多的季节,有过敏史的市民应尽量避免花粉多的地方。外出踏青游玩时尽量戴上墨镜,尽量避免花粉、沙尘、羽毛等进入眼睛。同时应锻炼身体,均衡饮食,提高抵抗力。还要注意用眼卫生,不要用手频繁揉眼睛。

干眼症

身边有不少人,长期用电脑,熬夜,最近经常听他们说眼干、疼痛,分泌物多。这就是所谓的干眼症吗?对此,杨伟永解释:“干眼症是最近医学上逐渐重视的眼表疾病症候群,与现代各种视频终端及环境污染和滥用药物有直接关系,主要症状是眼睛干涩、有烧灼感、眼酸、眼痒、怕光和易疲劳,在检查时还可看到有眼结膜轻度充

血,泪膜异常,眼泪质和量的异常等。很多病症可引起干眼症,如:沙眼、类风湿关节炎、干燥综合征、维生素A缺乏等。长期局部滥用抗生素滴眼液,长时间使用电脑、抽烟多、营养不良、长时间开车均可引起干眼症。干眼症的治疗要根据不同的病因进行治疗,较轻的患者经过改变不良生活习惯,适当应用人工泪液可以很快缓解,有的患者需要长期局部用人工泪液点眼。杨伟永建议长期使用电脑的市民,预防干眼症要让眼睛多休息,养成多眨眼的习惯,还可以在电脑旁放一杯热水,增加周边湿度,便可有效地缓解眼睛不适等症。在饮食上多吃粗粮和新鲜的蔬菜、水果,增加维生素A、维生素B和维生素C的摄入。

名医推荐

李培高

烟台开发区医院眼科 主任医师

1980年毕业于白求恩医科大学医疗系,从事眼科临床工作近30年。先后在白求恩医科大学附属医院、北京友谊医院进修学习,1995年赴美国佛罗里达州医院眼科中心学习准分子激光近视矫治手术。兼任山东省视力残疾康复委员会委员,烟台市眼科学会副主任委员,《临床眼科杂志》编

委。1995年在省内率先引进和开展准分子激光近视眼矫正术(PRK)。1996年开展LASIK手术,至今已完完成各类屈光手术26000余例,使医院屈光技术达到国内先进水平,并先后指导培训省内外30余家医院开展了屈光手术。对白内障、青光眼、斜视、泪囊鼻腔吻合术、球内异物、网脱等手术也

有较深造诣。在国家、省级杂志发表论文20余篇,协作完成省卫生厅课题一项。先后荣获山东省富民兴鲁劳动奖章、烟台市首批跨世纪学科带头人、市先进工作者、开发区专业技术拔尖人才等荣誉称号,被烟台市政府记二等功两次,三等功两次。

坐诊时间:周二、周四全天



杨育勇

烟台开发区医院院长助理兼烟台眼科医院副院长、眼二科主任 副主任医师

1982年毕业于河北中医学院医疗专业,1991-1992年在北京医科大学第一附属医院眼科进修,师从著名眼科专家李美玉教授,先后参加了现代显微囊外联合人工晶体植入术治疗各种白内障、青光眼、色素膜炎等专业学习班。

1993年在北京友谊医院眼科进修,学习放射状角膜切开术治疗近视眼。从事眼科临床工作20年,开展了白内障超声乳化联合人工晶体植入术,青光眼白内障联合手术、折叠人工晶体植入术,视网膜脱离、玻璃体切割、眼外伤及眼

内异物取出、屈光不正等手术。在国家、省级杂志发表论文10余篇,获市科技进步二等奖、省科技进步三等奖各一项。多次被评为先进工作者,荣获开发区三等功一次。

坐诊时间:周一、周五全天



健康资讯

佳阳健康培训 春季“祈福之旅”踏青归来

近日,烟台佳阳健康教育培训机构组织心理、营养、育婴学员及其亲朋一行30人,最小3岁,最大近60岁,前往威海仙姑顶、幸福门,开启2011年春季“祈福之旅”的踏青之路。

自古以来,人们就有踏青春游的风俗,在这春暖花开、风和日丽之际,邀上三五好友一起郊外踏青赏景,既锻炼了身体,又陶冶了精神。春天的郊野,空气清新,花红叶绿,百鸟争鸣,置身于如此优美的大自然怀抱,心情自然舒畅起来,不失为春季养生的好方法。对于我们“倡导健康、关爱健康”的佳阳团队来说,更是难得一遇的绝好时机!

经过两小时的车程,来到仙姑顶山下,放眼望去,满山的岫玉,不禁感叹能工巧匠的绝妙技工和聪慧才智;而登山途一段段险峻的阶梯时,我们3岁的小女孩没有退缩,在大家的保护下自己登上山顶,学员们互相鼓励、互相扶持,真正领略到“会当凌绝顶,一览众山小”的兴奋;从观海亭俯瞰刘公岛,将威海“千里海岸线,一幅山水画”尽收眼底。此次登山过程,考察了大家的团队理念,互助能力和关爱意识,让彼此真正感受到团队精神的重要性。

下山后,我们参观了威海的标志性建筑,有上海“外滩”和巴黎“埃菲尔铁塔”之称的威海“幸福门”,迎面的海风清爽通透直达灵魂深处,深吸一口气,感觉从发尖到脚尖都很畅快,碧绿的海水拍打着岸堤,远处停靠的巨型油轮让我们沉浸在畅想中……

追求健康的人士不妨加入我们的学习团队,感受“一年之际在于春”的宝贵!学校网址:www.yt-6198085.com (孙艳娜)



实用妙招

眼里进异物咋处理

眼内进入沙尘类异物时,用两个手指头捏住上眼皮,轻轻向前提起,往眼内吹气,刺激流泪冲出沙尘;也可翻开眼皮查找,用干净的纱布或手绢轻轻沾出沙尘。

儿童在玩耍玩闹时,一旦异物跑进孩子眼睛,家长也应该掌握如何紧急处理的技巧。例如眼睛铁屑类或玻璃、瓷器类的危险颗粒进入眼睛,正确处理方法是切忌揉搓或来回擦拭眼睛,尤其是黑眼球上有嵌入物时,应让孩子闭上眼睛,然后用干净酒杯扣在有异物的眼上,再盖上纱布,用绷带固定去求医,让孩子尽量不要转动眼球。

医药搜索

肿瘤晚期怎么治更科学

肿瘤极易复发转移,患了肿瘤,往往是手术做了、放疗做了、化疗也做了,可没过多长时间一检查:又复发了,转移了,天哪,这到底是咋回事……

肿瘤“复发转移”到底是咋回事

据权威专家介绍,肿瘤是全身性疾病的局部表现,多数患者的治疗都离不开手术、放疗、化疗三步骤,或者是只选择其中某一种和两种治疗方法。治疗结束后,患者普遍认为自己的病已痊愈,但复查时,却发现肿瘤已出现转移或复发。

有的患者自认为,经过手术和放化疗后,即可彻底杀死癌细胞。事实上,这些方法对体内残留的癌细胞无能为力,不能100%完全清除癌细胞,更不能改变人体致病的“内环境”,同时患者经过手术、放化疗后,身体会受到很大伤害,免疫力极度降低,身体虚弱,免疫系统对正常细胞的监控能力及对肿瘤细胞的抑制杀伤力削弱,残存、潜伏在体内的癌细胞反而会迅速增长。据统计,经过手术、放化疗的癌症患者,如不进行合理和正规的治疗,癌细胞复发和转移率

极高。

开辟肿瘤治疗新途径

由多国医学专家强强联手,组成癌症课题攻关组,根据肿瘤复发和转移的机理,历时十余年,历经上万次实验,终于研制出肿瘤立体疗法的抗癌药物——香芪斑蝥,已获得国家专利保护品种称号(咨询热线:0535-7077885),这是肿瘤药物研发的一次大的突破。“香芪斑蝥”的问世开辟了继手术、放疗、化疗之后治疗肿瘤的又一治疗模式。据悉,该药适用于中、晚期各类肿瘤患者。香芪斑蝥对肿瘤细胞具有直接杀伤作用,抑制癌细胞蛋白质生物合成及DNA、RNA的合成,诱导干扰素和IL-2;活化人体抗癌基因,释放肿瘤坏死因子(TNF)。

肿瘤的康复护理

肿瘤治疗病程缓慢,患者发病后,无论从生理上、心理上都发生很大变化,要重新建立生活规律,养成良好习惯。专家经过多年研究得出结论:“人们日常生活习惯对战胜疾病和死亡有很大影响。”故每个肿瘤病人应根据自己

的病情结合药物治疗安排好自己日常生活。有规律的生活所形成的条件反射,能使身体各组织器官的生理活动按节律正常进行,如每日起床、洗脸、漱口、进食、排便、锻炼、工作、休息等形成良好的规律,则既能利于身体健康,又能利于肿瘤康复。

肿瘤饮食原则及注意事项

要保持乐观的情绪,树立战胜肿瘤的坚强信心;适当的运动可使气血流畅,增强机体抵抗力;避免受风寒,“百病从寒起”,身体受风寒刺激时,抵抗力下降,易诱发疾病;饮食应以清淡而富有营养为主,多吃蔬菜和易消化的滋补食品;肿瘤病人热能消耗大,因此饮食要比正常人多增加20%的蛋白质;少吃油腻过重的食物;忌食过酸、过辣、过咸、烟酒等刺激性食物。

饮食营养是维持生命、保持健康的物质基础。患者养成良好的生活、饮食习惯再配合使用香芪斑蝥后食欲和睡眠明显改善,身体有劲,精力充沛。香芪斑蝥为广大患者战胜疾病,重返生命绿洲带来了新的希望和曙光。(杨光)

