



身体周刊



扫码看更多内容
A12-13

齐鲁晚报
2021年11月21日
星期日

医学、健康、服务、科普

壹点问医

眼睛是人体比较脆弱的器官,许多看起来微不足道的损伤,都可能直接或间接损伤眼睛,严重的还会导致失明。对于眼外伤,恰当的急救处理、及时规范诊治极其重要。11月11日下午,济南市第二人民医院眼外伤科主任陶远做客壹点问医直播间,为大家详细介绍了眼外伤及常见眼病的防治。

医探007

医生提醒,造成肩痛的原因有很多,切莫盲目自断为肩周炎,从而延误治疗。
齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 王小蒙

急救眼外伤

警惕这些眼外伤

角膜擦伤	角膜异物	角膜出血	房前积液
------	------	------	------

闭合性眼外伤紧急处理

- 如影响视力,自觉红痛症状明显,立即就诊
- 如红肿疼痛,可冰敷
- 密切观察视力、眼压及症状变化,防治并发症

开放性眼外伤紧急处理

- 如大量流泪、出血,睁不开、疼痛、看不清,用干净的硬纸壳(或纸杯底)遮盖伤,立即就诊
- 千万不要用纸巾擦拭!可能导致眼内物脱出更多或者丢失

化学性眼外伤/热烧伤的急救治疗

A: 充分大量冲洗,就近取材,争分夺秒,翻转上下眼睑反复冲洗

B: 立即就医

辐射性眼外伤的预防和处理

- 戴墨镜预防雪盲、不裸眼观测日食、不直视太阳
- 不玩激光笔
- 眼科就诊,全面检查、评估伤情



齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 陈晓丽

视神经不可再生 眼受伤一定要及时治疗

“按照致伤原因,可以把眼外伤分为机械性眼外伤、非机械性眼外伤。”济南市第二人民医院眼外伤科主任陶远介绍,其中,机械性眼外伤又包括眼球贯通伤、眼球破裂伤、眼球钝挫伤等,非机械性损伤则可以细分为化学伤、热烧伤、辐射伤、光损伤等。

对于不同眼外伤的治疗,手术方式、使用的药物存在较大差异,不过,陶远介绍,对于眼球的破裂伤或贯通伤等外伤来说,总的原则是首先“封闭”眼睛的伤口,恢复眼球的完整性,再根据具体情况确定后续治疗方案。

随着医疗技术的发展,治疗眼外伤的技术也日新月异,手术的微创化精准化程度大大提高。以清除眼球内的积血和恢复脱位的视网膜为例,通过眼球上的三个微小切口即可完成;而治疗外伤性白内障,只需要一个两毫米的切口。

但是,这并不意味着所有的眼外伤都能有效恢复。如果伤及视神经,例如视神经被严重挤压、过度拉伸甚至离断,会严重损伤视力,甚至造成失明,难以逆转。

“视神经不可再生,一旦受伤,一定要第一时间治疗,尽量减轻伤害。”陶远介绍,可以通过手术减轻周围组织对视神经的压迫,使用激素药物减轻视神经水肿,以及一些营养神经的药物,尽可能挽救部分视力。

除了外伤,眼眶内的肿瘤、眼眶出血、鼻窦炎症、自体免疫因素、中毒等,都会影响视神经功能,治疗的总体原则都是去除损伤视神经的因素,同时营养神经。

不要把激光笔当玩具 危险工作要戴护目镜

“对于儿童眼外伤,因为患者年龄小,自我保护意识差,很多孩子害怕被责备,受伤后不敢立即告诉家长,经常是受伤两三天后,实在难受被家长觉察,才到医院就诊,耽误了治疗时间。”陶远心痛地表示,在门诊中,经常会接

因为意外导致眼睛受伤的儿童。因此,儿童眼外伤还是要以预防为主。“有些孩子的铅笔两头都削得尖尖的,虽然使用方便,但写字时如果玩闹,很容易扎伤眼睛。”陶远提醒大家,避免给孩子购买危险性玩具,如可以射击的玩具手枪,不仅可能自伤,还可能伤害到周围的人;儿童使用的剪刀最好买圆头的;让孩子远离危险性活动,如砸钉子、扔东西等;儿童手拿利器、铅笔、筷子时,不要与其争夺或打闹;让儿童远离爆竹、烟花、玻璃等。

现在很多孩子喜欢玩激光笔,对此,陶远解释说:“激光笔射出的光能量密度很高,一旦照到视网膜的黄斑区,很容易造成光损伤,导致视力下降,视野范围内形成圆形暗区,难以恢复。”

“我们接诊的眼外伤患者中,很大部分来自生产工作中的外伤。”陶远提醒,对这类可能有异物飞溅的工作,一定要做好眼部防护,例如佩戴护目镜等。开车时一定要系好安全带,否则即便是不严重的车祸,也可能由于眼镜破碎,扎伤眼睛。

化学性眼外伤 要用大量清水冲洗

如果不幸发生眼外伤,第一时间正确急救非常关键,对于预后效果影响较大。

陶远解释说:“如果是化学性烧伤,包括酸碱溶液、热油等溅入眼睛,要立即用大量清水冲洗,尽量翻开眼睑冲洗干净,减少眼睛与这些物质的接触时间。”

机械性的眼外伤,往往伴随眼内容物的脱出,保护好受伤的眼睛,避免揉搓、按压、污染眼睛,第一时间到医院就诊是最好的办法。“一定不要看到眼睛出血,就用压迫的办法止血,如果眼睛有伤口,会导致眼内容物进一步脱出,影响后续治疗。”陶远提醒。

还有很多疾病可能表面看起来和眼睛没关系,却在悄悄损伤我们的视力。例如糖尿病不及时筛查干预,可能造成糖尿病视网膜病变、代谢性白内障;高血压治疗不及时,或者血压波动较大,容易引起缺血性视神经病变、视网膜动脉和静脉栓塞、高血压视网膜病变等;类风湿性关节炎、强直性脊柱炎等也可能影响我们的视

力,造成虹膜睫状体炎等。陶远提醒,对于这些疾病,最关键的是做好基础性疾病的治疗和监测,同时定期筛查眼睛健康,有异常及时干预治疗。

叶黄素不用额外补充 防蓝光眼镜也没必要

随着生活水平提高,越来越多人重视健康保健,针对眼部保健的叶黄素成为很多人热捧的保健品。

对此,陶远解释说:“叶黄素是一种脂溶性维生素,我们自身无法合成,只能从外界食物中获取。叶黄素具有抗氧化、清除自由基的作用,补充叶黄素对于预防黄斑变性、白内障等眼部疾病具有一定的帮助。”

不过,叶黄素并非包治百病,也并非人人都需要额外补充。“叶黄素其实在我们正常饮食中就能得到有效补充,例如芒果、玉米、菠菜以及所有绿色蔬菜,都含有足够的叶黄素,只要饮食均衡,通过日常饮食就能摄入足够的叶黄素。”陶远表示,如果孩子严重挑食偏食,可以在医生指导下适当补充叶黄素,正常情况下不需要额外补充。

除了叶黄素,防蓝光眼镜也是很多人会面临的选择,特别是近视人群在验配眼镜时,不少眼镜店工作人员会推荐防蓝光眼镜。

“自然光线属于连续光谱。但是很多电子屏幕属于蓝色LED屏幕,主要通过红光、蓝光和绿光混合,或者是蓝光和黄光混合产生光谱,蓝光密度比较高,长期接触会对我们视网膜黄斑区造成累积性损伤,增加发生黄斑变性的风险。”陶远解释,这也是我们不建议连续长时间使用电子产品的原因之一。

不过,眼睛也有一套自我防护机制,视网膜可以滤过一部分蓝光。如果不是特殊工作需要,没有必要佩戴防蓝光眼镜。同时,防蓝光眼镜片是淡黄色,容易引起色差,反而会绘画、摄影等对色彩要求高的工作造成困扰。

肩膀痛原因有很多 肩周炎仅占15%

济南市中心医院关节外二科副主任医师高玉镞表示,肩膀是中老年人常见的症状,肩膀原因有很多种,如肩袖损伤、肩峰撞击症、冻结肩(肩周炎)、冈上肌钙化等。肩膀痛不等于“肩周炎”。许多病人就是因为认识上的偏差,导致误诊误治,耽误病情,甚至造成严重后果。

高玉镞表示,引起肩关节疼痛的疾病很多,所谓的“肩周炎”发病率只有15%。在60岁以上因肩痛就诊的老年人中,肩袖损伤和肩峰撞击症的发病率最高,达到80%。

不同肩部疾病 有不同症状

虽然老百姓对于肩袖损伤这类疾病名称十分陌生,但疾病表现出来的症状,却是很多中老年人熟悉的。

据介绍,“肩袖损伤”表现为肩膀疼痛,上抬无力、静息痛,夜间被痛醒、不能侧卧。

“肩峰撞击症”典型表现是肩部慢性钝痛,在上举或外展活动时加重。“肩关节不稳”则是肩部疼痛,对肩关节某个方向的运动感到恐惧。

“这些症状与肩周炎所表现的关节僵硬,胳膊向后、向外旋转活动度困难,日常生活受到影响有明显区别,大家要引起重视。”高玉镞提醒,肩关节疾病被误诊,不只让患者饱受病痛之苦,更危险的是,因为不正确的治疗与康复,会造成进一步损伤。

别盲目进行“拉吊环”式锻炼

“许多人自以为患有肩周炎,听其他人说‘爬墙’‘拉吊环’这些康复训练可以治愈,就盲目运动。这些行为其实十分危险。”高玉镞表示,如让肩袖损伤的患者继续进行“拉吊环”等锻炼,可能造成肩袖裂口继续扩大,形成巨大或不可修复的撕裂,加重疼痛。又如肩关节不稳患者被误诊为肩周炎,进行错误的康复治疗,更易引发脱位。

济南市中心医院关节外二科副主任医师王东辰建议肩痛和肩关节疾病患者,在日常生活中,不可盲目进行康复运动,如肩部进行某种活动时出现疼痛,应相应避免;同时寻求专业运动医学或肩关节外科医生明确诊断,然后再接受不同的正规治疗。



扫码看直播

肩膀痛不等于「肩周炎」