

沙眼发病率渐趋下降

农村患者较多,小学生则是高发人群



今年“全国爱眼日”的主题为“汇聚中国梦,2016年前消灭致盲性沙眼”。沙眼很常见,发病率逐年下降,农村沙眼患者较多,特别是农村小学生,是高危人群,严重沙眼引起的并发症可致盲。



农村沙眼患者较多

沙眼是一种衣原体感染引起的慢性传染性结膜炎,是世界卫生组织重点防治的眼病之一。

“沙眼主要是由于生活不卫生引起的,经常用脏手、脏东西碰眼睛,容易感染。沙眼发病一般以农村患者为主。”专家说,沙眼在少年儿童中比较常见,特别是农村小学生患病率较高。

专家介绍,沙眼多为急性发

病,病人突然有异物感、畏光、流泪。数周后急性症状消退,进入慢性期,此时可能没有任何不适或仅觉眼易疲劳。如果此时治愈或自愈,不会有后遗症。但在慢性病程中,常会重复感染,病情加重。

沙眼严重可致盲

眼科专家临床观察发现,除非是急性期,很多沙眼患者平时都不太当回事,顶多自己买点眼药水,

不舒服时滴一下就过去了。体检查出患沙眼,多数人也会觉得“不是什么大病”,有些人甚至认为无须治疗。也有不少用药后一旦症状有所缓解便停下来,很少坚持足够疗程直到彻底治愈。

“这种现象很令人担心。”专家提醒,沙眼的危害在于并发症。患上沙眼数年后可能出现各种并发症,如倒睫、睑内翻、泪囊炎等。沙眼性角膜溃疡甚至可引起角膜穿孔和眼球萎缩,这些并发症都可能对患者视力造成损害,甚至导致失

明。

沙眼预防很重要

专家认为,沙眼的治疗贵在坚持。轻症者可在医生的指导下外用眼药水,眼药膏治疗,但一个疗程要长达3个月甚至以上。处于急性期或严重的沙眼发作期,还可用妥布霉素滴眼液或妥布霉素眼膏等药物治疗。而针对不同的并发症,必要时还需手术。如通过手术矫治睑内翻,通

过泪道探通和鼻泪管吻合治疗慢性泪囊炎,角膜移植治疗角膜斑翳。

“要彻底消灭沙眼,预防最重要。”专家提醒说,由于沙眼衣原体常附着在患者眼睛的分泌物中,任何与此分泌物的接触均可造成沙眼传播感染。因此,要尽量保持面部清洁,勤洗手;尽可能采用流水洗手,洗脸;毛巾脸盆要干净、专用,避免交叉感染;平时莫用手揉眼。一旦确诊为沙眼,要坚持治疗。

夏日火气大,男科疾病高发

烟台新安男科医院提醒您:早排查、早治疗,痛苦少

夏季是一年中最为繁茂的季节,充满了火热与激情;但夏季也是男科疾病高发的季节。据笔者调查,入夏以来,烟台市男科疾病患者明显增加,男科疾病呈现高发之势,广大男性朋友要提高警惕,做好防治。

据烟台市唯一专业男科医院——烟台新安男科医院权威男科专家赵万友教授介绍,夏季天气炎热,各种细菌微生物大量繁殖,这是导致男性生殖系统疾病进入高发期的主要原因。

那么,夏季有哪些高发男科疾病?我们应当如何保护好我们脆弱而又“多事”的男性健康?

赵教授指出,夏季人体血液循环速度会加快,出汗较多,潮湿温暖的环境更容易使得细菌微生物大量繁殖;其次,人们在高温下易烦躁,精神压力增大;再次,人们的饮食、生活习惯发生改变,如喜欢喝冰啤、冰镇饮料,更喜欢凉爽的夜晚而熬夜等,这一系列因素常常导致男性泌尿系统发生感染,出现如阴囊湿疹、前列腺炎、精囊炎、包皮龟头炎等多种感染,部分还会导致男性功能障碍(如阳痿、早泄)等。

面对来势汹汹男科疾病,大家应该如何应对?

赵教授建议男性朋友,首先要

防。少食刺激性食物,要多喝水,多吃蔬菜水果;注意个人卫生,及时更换内衣、内裤,勤洗澡,身体保持清洁卫生;规范作息,不熬夜、不久坐,保证充足的睡眠,适度地进行体育锻炼;夫妻生活要适度,避免不洁夫妻生活。

其次,要早排查、早治疗。平时要多留意身体状况,最好能定期做检查。如果身体出现不适,不要盲目自治或乱投医,一定要及早到专业男科医院诊治,否则就会由单一病症拖成复合病症,或由简单病情拖成复杂病情,必然对身心和家庭幸福造成更严重的损害,并增加治疗难度和成本。

健康新知

过度关注体貌是心病



鼻梁上的“驼峰”仿佛嚷嚷着要整容;眉毛似乎越长越密,需要不停地拔;好像怎么练也练不出满意的肌肉——身体畸形恐惧症(BDD)有许多表现形式。

在他人看来,驼峰鼻、过浓的眉毛、不够健美的肌肉或是其他自认的缺陷顶多让那个人看上去不起眼罢了。但是对BDD患者来说,他们眼中那些奇丑无比或是不够完美的身体特征是天的事情,他们会为此长时间烦恼和痛苦。

临床心理学家、心理学教科书《变态心理学》作者之一罗宾·罗森堡说:“BDD患者会对他们自以为的缺陷耿耿于怀,并且会花大量时间去设法掩饰,这样一来,他们就会生活得相当不自在,成天在想这些事情。”

罗森堡说:“他们会为压根没人注意的地方三番五次整容;当然,最后终于有人注意到了,因为反复整容让他们的容

貌变得很奇怪。”

虽然“流行乐之王”迈克尔·杰克逊没有被公开诊断患有BDD,但他被视为这种疾病的典型。杰克逊五官的变形,包括颧裂和缩窄的鼻子,是整容过度的证据。

罗森堡说,只有对体貌持续关注到极端的地步才算是患有BDD。有些女性出门前会换好几套衣服,有的男性会花时间梳一个遮住秃顶的发型,这都不算是病态。她说,同样,从一定程度上讲,决定整容也未必是病态行为。

要诊断一个人患有BDD,此人必须认为自身的某个部位有严重“缺陷”(哪怕实际上只是很小的“缺陷”)。此外,此人的这种想法还必须给自身带来极大的困扰,并且影响到正常生活。比如,某个人因为长了一颗青春痘就绝不踏出家门,那心理健康专家就可能据此判断这个人是否患有BDD了。

选错袜子当心影响健康

都说脚是人的第二心脏,对于双脚的健康来说,一双好袜子可能跟一双好鞋一样重要。出现以下3种情况,说明你的袜子该淘汰了。

美国《悦己》杂志最新载文指出,出现以下3种情况,说明你的袜子就该淘汰了。

1.失去弹性

袜子失去弹性,就会加大与双脚的摩擦,走路或运动时不跟脚,如果出汗,还会有滑腻的感觉,很容易受伤。

2.脚后跟变薄,有破洞

袜子穿久了必然会变薄,这也会导致脚跟受伤或起水泡。

3.穿上不舒服

双脚有紧绷、刺痒、明显勒痕等不适感时,说明袜子不合适。

如何买到合适的袜子?

别看袜子小,但想要买一双合适的也不容易。

对此,美国专家组提出了以下建议:

1、少选羊毛袜。这种材质的袜子吸汗效果不好,易使双脚处于潮湿状态,引起水泡。一般情况下,最好选择棉袜,但如果去运动,建议购买灯芯绒材质的袜子,吸汗效果较好。

2、合脚和尺码非常重要。袜子应该完全合脚,不应太紧或太松。



袜子过大,额外的纤维会加重摩擦,并损伤脚部皮肤。

3、注意纤维密度。买袜子时,应该注意袜子纤维密度,太疏松的不建议买。

另外,脚趾分开袜,足弓束带袜等高品质的袜子,每个人也应该备几双。

大家都知道,脚是人的“第二心脏”。所以,选对袜子比穿好鞋更重要。

专家推荐几条选择袜子的标准:

1、谨记“紧松大光齐清”6字口诀。即袜口和袜筒松紧合适,袜底要松,袜后跟大,袜表面光滑,罗口平齐无歪斜,针织组织清晰,花纹、袜头、袜跟无露针。

2、颜色尽量和鞋里一致。购买儿童袜子优先选择浅色的,颜色越鲜艳的,里面添加化学成分就越多。

3、优先选择以棉纤维为主,加上适量弹性纤维的袜子。

4、考虑其用途和穿着对象,如日常穿着以舒适、透气为主;运动时穿着要以柔软、耐磨为主;汗脚者宜选购既透气又吸湿的棉线袜子,脚干裂者就选购吸湿性较差的涤纶袜和锦纶袜;儿童袜要尽量选择组织结构简单,浅颜色、表面平滑的袜子,不要选择有虚线露在外面的袜品。

5、在洗涤袜子时,切不可用力揉搓,以防止袜子在强烈摩擦后使袜丝滑出或断丝;洗涤袜子时水温不宜超过40℃,否则会使袜子受热后收缩,袜底变小,甚至还会使袜子硬化、变质。为了保持袜子的原有光泽,最好不要用含碱过多的肥皂,只要用手轻搓后,用清水冲净,放在阴凉通风处阴干。

心理有问题掉牙几率高

日前,澳大利亚昆士兰大学的研究人员在通过对过去20年发表的14项关于精神病人口腔状况研究进行分析后发现,有严重心理问题的,掉牙的几率是其他人的3倍。

英国精神病学杂志报道称,此研究涉及2784名病人,包括已确诊的精神分裂症、老年痴呆症和躁郁症等。研究人员

在一项声明中指出,精神类疾病患者牙齿全部脱落的几率是常人的3.4倍,牙齿腐烂并掉牙的几率是常人的6.4倍。研究人员史蒂夫指出,由于居住条件等客观原因,不少精神病患者不能彻底地清洁牙齿,且有些药物,如抗抑郁和情绪稳定剂,会减少唾液分泌,导致口干,从而增加了牙菌斑的形成。