



壹点问医

生活中,我们经常听到这样的话:“你是不是没睡醒?”“老是耷拉着眼皮,太没精神了吧?”“你眼睛是咋了,怎么会一只大一只小?”其实,这都是“上睑下垂”惹的祸。

山东第一医科大学附属眼科医院(山东省眼科医院)眼整形科和眼肌屈光科主任王富华表示,上睑下垂对孩子有多方面影响,应尽快到正规医疗机构治疗。



齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 张如意

总像没睡醒,竟是它捣鬼

大小眼、睡不醒或是“上睑下垂”惹的祸

“在大街上,我骑自行车带着孩子的时候,经常有人提醒我:你家孩子在车座上睡着了,后来我才意识到孩子眼睛可能有问题。”市民王女士介绍,她领孩子来到山东第一医科大学附属眼科医院(山东省眼科医院)眼整形科和眼肌屈光科主任王富华的门诊上才得知,孩子得的是典型的“双眼上睑下垂”。

王富华介绍,先天性上睑下垂是由于主管睁眼的提上睑肌发育薄弱、残缺或其支配神经及神经核先天发育不全,导致上睑部分或完全性下垂,遮挡角膜(黑眼球)超过2mm,其发病率约为0.12%,可单眼或双眼发病。

“得上睑下垂的病人还是比较多的,一些下垂程度比较小的病人,外观可能并不明显,但我们仔细观察一下,还是能看到一些异常表现。”王富华说,这类患者睁开眼睛时也挺大,但睁眼的同时,我们会发现他有一个不自主的眉毛上抬动作,长时间这样会导致额纹提前出现,而且也偏深。症状重一些的患者,如果是一个眼睛发病,或者两个眼睛病情不同,会给人一种“大小眼”的印象;如果双眼病情差不多,就会给人一种睡不醒或者眼睛无神的感觉。

王富华表示,上睑下垂不仅影响人的视野和美观,还有其他一些危害。比如,6岁之前是视力

发育的关键时期,儿童先天性上睑下垂,特别是重度的单眼下垂,由于眼睑遮挡光线进入眼内,患儿会主动放弃对这只眼睛的应用,会导致“弱视”的发生。

另外,上睑下垂对孩子外观影响比较大,随着孩子心智发育成熟,会逐渐意识到自己跟别人不同,比较敏感的孩子会出现性格孤僻等心理问题,“所以应该及时给予相关治疗,防止并发症的出现,使孩子能够健康成长”。

手术并非越早越好 需要综合考虑多种因素

王富华说,由于儿童各个器官尚未发育成熟,上睑下垂矫正手术并非越早越好,手术时间需要综合考虑多种因素。

首先,上睑下垂矫正手术的理想结果是,能够达到双眼大小对称、重睑自然,这就要求患者的相关器官和组织发育成熟,术前和术中检查能与医生做好配合。婴幼儿的各个器官尚未发育成熟,不能配合相关检查,对手术方式的选择有很大限制。而且,手术必须在全身麻醉下实施,手术量不容易掌握。所以,从美观的角度来说,上睑下垂矫正手术应该在成年之后、能够耐受局部麻醉的时候最佳。

其次,从影响视力发育的角度来看,单眼重度上睑下垂和严重的双眼上睑下垂,会影响患眼的正常视物,由于人类的视觉发育主要在5岁前完成,而且年龄越小视觉发育越迅速。如果出生后早期上睑下垂遮盖瞳孔,光线无法进入眼内产生视觉刺激,视网膜就不能正常发育,数周至数月

就能导致弱视的发生,一旦出现弱视,治疗就非常困难。

所以对此类孩子应尽早施行手术治疗,或通过其他有效方法牵开眼睑,使光线能顺利进入眼内,防止弱视发生。对于单眼的轻度和中度上睑下垂,只要眼睑不遮盖瞳孔,一般不会影响视力发育;多数双眼上睑下垂儿童,会通过昂头视物的方法,避开上睑下垂对瞳孔的遮挡。此类患儿手术时间可适当向后推迟,但在此期间,应该定期到专业医院进行视力检查,一旦发现异常,应尽早在医生指导下进行必要的治疗。

从影响心理和性格发育的角度看,上睑下垂容易招致周围人异样的目光甚至歧视,这会使孩子逃避与他人的接触和交流,养成孤僻、自卑的性格。家人应学会坦然接受孩子身体的异常,尽量不在其面前提及此事,让孩子忽视身体异常的存在,以积极的心态健康成长。

等到3—5岁时,孩子眼部发育基本接近成人水平,可以考虑进行手术矫正。

另外,对于伴有斜视的患者,应先矫正斜视后再矫正上睑下垂;睑裂狭小综合征患者最好分期手术,先做内外眦成形术,半年后再行上睑下垂矫正;下颌瞬目综合征患者,多数随着年龄增长,症状能逐渐减轻或消失,一般情况下,等到青春期后仍有明显上睑下垂者才考虑手术。

王富华说,儿童上睑下垂的手术时间应根据多个方面综合考虑,在等待手术的这段时间,要密切关注孩子视力发育情况,尽量避免弱视等并发症的发生。



◎提个醒

“麦粒肿”和“霰粒肿”别再傻傻分不清

很多人的眼皮上经常会长出一些小疙瘩,有些疙瘩非常疼并且伴随眼皮的肿胀,甚至化脓;有些疙瘩则不疼,只是一个小小的结节,可能会慢慢长大,也可能会长期不变。这到底是不是同一种问题呢?

今天,山东第一医科大学附属眼科医院(山东省眼科医院)眼整形科和眼肌屈光科主任王富华跟大家讲讲“麦粒肿”和“霰粒肿”。

王富华说,又疼又肿的叫麦粒肿,这是一种感染性疾病,

是细菌在人体抵抗力降低时,趁机感染了眼睑的腺体或毛囊,造成眼睑结肿,如果不及时治疗,它会慢慢化脓甚至破裂。如果在细菌大量繁殖之前及时抑制住,就不会形成大量脓肿,也不会给眼睛造成明显创伤。

另一种情况则是霰粒肿,别名又叫睑板腺囊肿,这是一种很容易和麦粒肿混淆的疾病,霰粒肿是在睑板腺排出管道阻塞和分泌物潴留的基础上形成的慢性炎性肉芽肿。

那霰粒肿又是什么原因造

成的呢?王富华表示,造成霰粒肿的原因有很多,根本原因是睑板腺体出口堵塞,腺体分泌物潴留在睑板内,对周围组织产生了慢性刺激。此外,长期的风沙刺激、使用电子产品、熬夜等也是产生霰粒肿的诱因。

王富华说,“一般早期的霰粒肿可以采取热敷和按摩的办法,通过热敷将腺体融化掉,同时辅以按摩,如果堵塞口顺利被打通,那么囊肿就会消退。如果堵塞比较严重,可以使用激光照射,将腺体翻开或者减轻

局部的炎症反应,但这种方法只对部分人有效。在保守治疗对病人无效的情况下,最后还是要选择手术来治疗,手术原理就是将眼皮翻开切一个小口,将里边的脓物挤出来。”

由于眼睑下存在着很多腺体,霰粒肿有比较高的复发率。王富华提醒,在平日工作和生活中,要注意避免长时间使用电子产品、过度熬夜,避免长时间暴露于风沙和紫外线线下。

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 张如意

橘子吃多皮肤会变黄?

传言:橘子吃太多,皮肤可能变黄。
真相:这是真的。

橘子中含有丰富的胡萝卜素,如果短时间内吃太多,摄入的大量胡萝卜素无法被身体完全代谢掉,就可能染黄皮肤。胡萝卜、芒果等果蔬中也富含胡萝卜素,吃多了同样可能会让人变成小黄人。不过不用担心,这不会对身体有什么不良影响。变黄也是暂时的,等多余的胡萝卜素被代谢掉,皮肤就会恢复正常。胡萝卜素是个好东西,黄是黄了点,但还是建议多吃,对身体好。

丁香

生活课堂

醒后3分钟养生法

下面这6个养生法,每天醒来之后,花不到三分钟时间,就能帮助身体从睡眠状态快速醒来,促进夜里代谢产生的废物排出体外。

伸懒腰

早上醒来别着急起床,先在床上伸懒腰,可以反握床边辅助,把筋拉开,三四下即可。俗话说“筋长一寸,寿长十年”,早起伸一伸,松筋骨、通脉络、活气血,还能避免起床过猛带来的气血不顺。

侧卧排浊气



侧身躺,双膝环抱在身前,让脏器都聚在一起,低头吸气、抬头呼气,把身体里的废气呼出去。

太极图方向搓脸



两个手横放,按照太极图的方向来回搓,搓若干次,感觉到脸微微发热,就说明起作用了,能让全身的血液恢复到正常的活跃状态。

双手捏全耳

双手把两只耳朵,从上到下从里到外都捏一遍。众所周知,耳朵上有很多穴位,对应着身体的各个部位,小小动作对全身都有保健作用。

拳头敲大椎穴

用拳头敲打背后大椎穴——大概位于低头时颈后最突出的骨头下面。

最后一步梳头

用梳子梳全头,最好是木梳或是牛角梳,可以逐步增加力度,即使已有白发或脱发的人,日梳百遍也有益无害。