



壹点问医

眼睛是身体最重要的器官之一,同时也非常脆弱,生活中一些疾病和意外经常会使眼睛受伤。近日,济南市第二人民医院眼外伤科就接诊了多例患者,有的泪道被堵整天“泪汪汪”,有的甚至被板栗壳扎伤了眼。

眼睛水汪汪 不是美丽或是伤 脆弱的眼睛易遭意外,有人摘板栗还能被扎伤眼

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 陈晓丽

被栗子壳砸到眼 四根栗子刺扎入角膜

“医生,快帮我看一看,我收栗子的时候被栗子壳扎到眼了。”近日,济南市民李女士用手帕捂着右眼,急匆匆来到济南市第二人民医院眼科急诊,一见到医生就急得哭了起来。

该院眼外伤科副主任盛艳娟接诊后,一边安抚李女士情绪,一边为其检查,发现李女士右眼角膜内有四根栗子刺,这些微小的刺已经扎入深层角膜。为了避免感染,立即为李女士安排了手术,成功取出了所有栗子刺,李女士的视力也恢复正常。

“每年到了板栗成熟季节,被板栗刺伤眼睛的患者都挺多,如果不及时正确处理,还会有失明风险。”盛艳娟提醒,采摘板栗时最好戴上防护眼镜。万一眼睛被刺伤,必须立即送医,千万不可揉搓。

对于眼外伤的急救,盛艳娟表示,如果是化学性烧伤,要立即用大量清水冲洗,尽量翻开眼睑,以冲洗干净;其他类型的眼外伤,保护好受伤的眼睛,避免揉搓、按压,第一时间到医院就诊是最好的办法,“可以用一次性纸杯罩住受伤的眼睛,避免二次伤害。”

“儿童眼外伤因为患者年龄小,受伤重,视力预后差,给孩子及其家庭蒙上严重阴影,

因此,儿童眼外伤要以预防为主。”盛艳娟表示,在门诊中,经常会接诊因为意外眼睛受伤的儿童。

盛艳娟对儿童眼外伤原因进行了总结,提醒大家注意: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;让孩子远离危险性活动,如砸钉子、扔东西等,防止误伤;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,不让儿童独自燃放鞭炮。

孩子泪道阻塞 不建议家长为其按摩

日常生活中,“拥有一对水汪汪的大眼睛”往往令人羡慕,尤其是婴幼儿,看上去很可爱。不过专家提醒,如果“水汪汪”过度,很可能是泪道阻塞所致,值得家长警惕。

盛艳娟介绍,正常情况下,眼泪在泪小管的抽吸作用下,经泪小点依次进入泪小管、泪总管、泪囊和鼻泪管,最后流入鼻腔。泪道阻塞后,眼泪循环不通畅,就表现为经常无故流泪,或者眼睛一直是“水汪汪”的,有些患者内眼角侧可能会伴有较多淡黄色分泌物。

“对于新生儿泪囊炎,出生后1-3个月的婴幼儿,可以暂时不用治疗,密切观察即可,有些患儿能够自行通开。如果有黄色分泌物,可能是有细菌感染,可以在专业眼科医生的指导下,使用杀菌眼药水。”盛艳娟

娟提醒,由于家长对按摩手法和力度难以把握,不建议家长为孩子按摩眼睛。

出生三个月后,如果病情没有缓解,需要及时到医院就诊,进行泪道冲洗多能解决问题,接连3次冲洗无效者,则需要进行泪道探通,局部麻醉下很快就能完成,创伤极小。

其实不仅是婴幼儿,成年人也可能发生泪道不通的情况,发病原因和阻塞位置多种多样,相应的治疗方法也各不相同。

盛艳娟介绍,如果是上泪道不通,可以尝试进行泪道探通,效果不佳的情况下,可以选择植入U形管扩张泪道;慢性泪囊炎引起的下泪道阻塞,可以在鼻内窥镜下进行泪囊鼻腔吻合术等。

确诊糖尿病后 要立即到眼科查眼底

由于对糖尿病眼底病变的危害认识不足,加上疾病早期没什么症状,很多糖尿病患者对医生建议做眼底检查感到不理解:“我只要定期测血糖就好了,为何还要查眼睛?”

盛艳娟介绍,许多糖尿病患者往往等视力严重下降才到眼科就诊,甚至是失明后到眼科检查,才知道是糖尿病所致,耽误了宝贵的治疗时机。

盛艳娟介绍,糖尿病眼底病变程度受病程长短、血糖控制水平、血压控制水平等多个因素影响,“有调查显示,患糖尿病5年的患者中,视网膜病变率可达25%左右。”

“早期患者没有任何感觉,但是病变已经开始,只是还没有累及到视觉最敏感的部位——黄斑。定期检查眼底,医生可以看到患者眼底的病变,早发现早治疗。一旦出现视网膜增殖、视网膜新生血管,病变累及黄斑,此时会感到视物模糊、眼前有黑影飘动、视物变形等。而到了晚期,会发展到玻璃体出血严重、视网膜脱落,甚至失明。这时只能做手术,术后效果也没早期治疗好。”盛艳娟表示。

据盛艳娟介绍,糖尿病眼底病变分为非增殖期、增殖期。“对于糖尿病眼底病变,主要有药物、激光和手术治疗,早期的糖尿病眼底病变,多口服药物治疗,非增殖期晚期或增殖期多采用激光治疗。如果病变较为严重,一般会采用手术治疗。”

盛艳娟提醒,随着病情进展,治疗效果会越来越差,由于糖尿病眼底病变是严重致盲病,尽早筛查和及早干预治疗,对保留患者视力非常重要。

I型糖尿病患者12岁后应定期检查眼底,II型糖尿病患者应在发病后立即检查眼底,并且坚持每年检查或遵医嘱。完成相应治疗后,也要注意按照医生建议定期随诊,以便发现问题及时处理。

小贴士

更多眼病问题,可到济南市第二人民医院眼外伤科盛艳娟门诊咨询,门诊时间:周二全天、周三上午、周五上午。

◎支个招

0-4岁是眼睛发育关键期,技巧训练让宝宝远离眼病

0-1岁 频繁刺激

在0-1岁阶段,宝宝视觉系统快速发展,从只能分辨黑白影像,到逐渐可以分辨事物的颜色、远近甚至开始发展手眼协调能力。这个时期要与宝宝进行频繁互动。

(1)出生时,多让宝宝近距离看爸妈的脸。

(2)4个月大后,需注意眼珠是否会随着眼前物体移动。

(3)6个月大后,眼位不正或眼球运动不协调,要及时就诊。

(4)8个月大,宝宝会开始寻找眼前消失之物,躲猫猫是个有趣又可训练视觉的游戏。

1-2岁 训练手眼协调

这个阶段,宝宝将发展出成熟的视觉辨别能力,能将物品进行简单归纳。手眼及身体的协调,能让宝宝正确地接及丢东西。视力有问题的孩子,练习走路时会因无法准确感受事物立体感而不敢移步。

这个阶段,应少看电子产品。孩子的视网膜尚在发育,

电视、电脑等对其发育有不良影响。多看电视的孩子,后期性格容易暴躁。

多玩配对游戏,此时宝宝开始辨别简单的几何图案,一些形状及颜色的配对游戏,会让宝宝很感兴趣,同时也能训练手眼协调能力。

2-4岁 建立好习惯

宝宝看到的世界已经与成人差不多了,手眼协调能力佳,行走时能轻易躲开障碍物,视线也能跟得上快速移动的东西。

此时要防外伤。宝宝活动量越来越大,若不懂得自我保护,追跑碰撞间很容易造成眼睛外伤。多数孩子已会翻阅书籍,应建立好的阅读习惯。眼睛与书本应该保持在30—35厘米,每阅读20—30分钟就要休息10分钟,不要在摇动的车内或直射的日光下阅读。

注意营养饮食搭配。保护宝贝的视力需要多补充微量元素和维生素,可以常吃橘子、苹果、猕猴桃、梨、胡萝卜等蔬果,既可保护眼睛,还有抗氧化作用。

生活课堂

自测了解心肺功能

登楼试验:能用不紧不慢的速度一口气登上三楼,不感到明显气急与胸闷,说明心肺功能良好。

憋气试验:深吸气后憋气,能憋气达30秒钟表示心肺功能很好,能憋气达20秒钟以上者也不错。

血压计可以做血压检查:舒张期血压与收缩期血压之比为50%-70%,如果低于25%,或高于75%,则说明心肺功能较差。

吸烟或致腹部脂肪堆积

近日,美国《公共科学图书馆·医学》上一项研究发现,与从不吸烟的人相比,吸烟者即使体重指数较低,其内脏脂肪及肌肉脂肪沉积的风险也较高。吸烟者内脏及肌肉间大量脂肪堆积,严重影响心血管健康及机体代谢。一项针对中国人群的大型研究,发现吸烟会导致腹部脂肪堆积。要克服烟瘾,不妨多进行快走、慢跑等运动。

掌根擦眼改善视力

人到老年视力减退,如用掌根擦眼可改善。具体做法是:双手十指交叉将掌根搓热按到双眼前,从眼窝向两侧按揉,同时擦眉骨和眼睛下部,每次可连续按揉,然后再搓热掌根做下一次。每天早晚各做10次,每次做完后双眼会感到很舒服,视物清楚,长期坚持对改善视力很有益处。

常吃卷心菜可防血管病

近期,《英国营养学杂志》一项研究显示:十字花科蔬菜(如花椰菜、卷心菜),对预防严重血管疾病有良好的辅助效果。与完全不吃或吃得很少的女性相比,每天摄入十字花科蔬菜超45克的人,主动脉广泛钙化的可能性降低46%。研究人员表示,维生素K是广泛存在于十字花科蔬菜中的营养,它通过激活存在于血管壁的蛋白,从而预防血管钙化。

腐竹热量接近猪里脊

大家吃腐竹要留心脂肪含量高的事实,时刻告诉自己并不是在吃低脂蔬菜。多吃腐竹只能收获很高的热量和过多的蛋白质。泡发的腐竹热量更是接近猪里脊。建议把腐竹当成充满脂肪的优质蛋白,也就是可以归类为五花肉、肥羊、肥牛这类食物。而吃豆皮,比如螺蛳粉中的那种干豆皮更要小心,其脂肪含量在20%以上。

长期吃不够主食会减寿

《柳叶刀》发表研究表明,低碳水化合物饮食可将预期寿命缩短4年。

大脑每天需要一定量淀粉主食提供能量,若不足,会导致精神不济、焦虑、记忆力下降等。身体内分泌紊乱,例如容易长痘痘、长斑,严重还可能出现大量掉发。不吃主食还可能出现月经失调、闭经等严重问题。

拉中指可治小腿肚抽筋

小腿肚抽筋时,用手拉中指,可立时缓解。其方法如下:左腿抽筋拉右手中指,右腿抽筋拉左手中指。

运动治膝关节痛:坐在椅子上,两手抱着大腿做膝关节屈伸运动一百次,每天做两回。

别等白内障熟透再手术

手术是改善白内障患者视力障碍的有效方法。只要白内障影响到老年人的正常生活就可以做手术,不要等白内障“熟透了”再手术。首先,在白内障“不太熟”的时候,手术安全性更高;其次,在白内障逐渐发展的过程中,有可能进一步导致晶体乳化、葡萄膜炎、青光眼等一些危害更大、更难治疗的眼病。(宗禾)