

# 低头族如何远离干眼症?

通讯员 张俊霞 记者 宋伟 刘晶

随着电子产品的普及,过度用眼成为大家的通病,而电子产品的辐射对人眼有损害,易引起干眼症。干眼已成为影响人们生活的一类常见重要眼表疾病,近年来干眼的发病率逐年上升,目前我国干眼症的发病率约为21%~30%。

那么,作为普遍存在的低头族,应该如何远离干眼症呢?为此,我们采访了延安市人民医院眼科主任、主任医师王彦荣,请他进行权威解读。

## 干眼症的症状有哪些?

干眼是多因素引起的慢性眼表疾病,是由泪液的质、量及动力学异常导致的泪膜不稳定或眼表微环境失衡,可伴有眼表炎症、组织损伤及神经异常,从而导致眼部多种不适症状的一类疾病。

那眼睛有什么问题应该考虑干眼呢?王彦荣说,主要有眼部有干涩感、烧灼感、异物感、针刺感、眼痒、畏光、流泪、视物模糊、视力波动等。

干眼症的症状可以表现出间歇性或持续性,如果偶然眼干,可以先在家中采取一些自我缓解的方法,比如少看电子产品,适当滴用眼药水,若症状已经影响正常生活,就需要及时就医,找出病因,从而对症下药。

## 引发干眼的高危因素

任何疾病都有诱发的高危因素,王彦荣说,引发干眼的高危因素主要有以下几种:

一是全身性因素:主要是由全身性疾病,如糖尿病、酒精中毒、甲状腺疾病、精神疾病、通风、更年期女性、干燥综合征、免疫性疾病、造血干细胞移植术后及风湿免疫系统疾病、内分泌激素失衡,各种结缔组织和胶原血管病等。

二是眼局部性因素:曾经有感染性结膜炎、过敏性结膜炎、角膜炎、蠕虫性睑缘炎、眼睑皮肤、结膜松弛症、眼睑位置异常、泪阜部增生、眼睑痉挛、泪腺、睑板腺、眼表上皮细胞(杯状细胞)及角膜神经功能异常等。

三是环境性因素:环境与职业相关性,如长期吹空调、高温、病态建筑综合征工作等。空气污染、射线强、低湿度、高海拔、雾霾风沙天气等。

四是生活方式相关性因素:户外活动减少,长期使用电脑,阅读时间较长,睡眠不足,不良用眼卫生习惯,局部应用可引起干眼的药物及化妆品,长期佩戴角膜接触镜、美瞳及长期驾驶等。

五是手术相关性因素:眼部相关手术会引起泪膜稳定性下降。

此外,还有长期用药史,如服用化疗药物、抗抑郁、抗焦虑药及抗组胺类药物等。

## 科学用眼注重护眼

王彦荣说,干眼症影响患者的生活质量,因此及时进行预防是关键,良好的护眼习惯不仅能帮助缓解干眼症状,而且对整个眼部健康也很有益,具体的方法有如下几点:

一是注意休息。当我们连续看书或者操作电脑时间超过40分钟以后,应该休息5~10分钟,这时候可以尝试闭眼养神或者远眺,每天累计看书或者操作电脑时间尽量不要超过6个小时。而且要经常进行眨眼,眨眼至少要保证每分钟达到4~5次,频繁的眨动眼睛有利于泪液分泌。

二是改变不良用眼习惯。比方说夜间关灯后看电视、玩手机,戴隐形眼镜睡觉,以及过度依赖眼药水等不良用眼习惯。

三是坚持做眼保健操。帮助减轻眼部疲劳。还可以用热毛巾(40~50℃)敷眼,每次热敷10分钟左右,可有效促进眼部血液循环,缓解干眼病症。

四是保持良好的生活习惯和环境。多喝水,同时保证睡眠充足,不熬夜。避免长时间吹空调,需要定时进行开窗通风,保持

房间湿度在40%~60%左右,环境干燥会使眼睛的水分蒸发过快,加重泪液流失,可以使用室内加湿器。

## 干眼症的饮食治疗

王彦荣主任还提醒大家,科学饮食有益于减轻干眼症状:

一是应长期补充Omega-3和Omega-6脂肪酸,可以减轻干眼症状。

二是长期补充维生素A。维生素A可以改善睑缘角化及眼表细胞的代谢。

三是适当补充叶黄素。叶黄素可以改善眼疲劳,保护眼底。

四是饮食要以清淡为主,多食清淡富有营养的食物。如绿叶蔬菜(菠菜、芹菜、花菜等)、豆制品和鱼。多食滋补肝肾之品,如银耳、枸杞、核桃、桂圆、红枣以及黑色类食品。如黑豆、黑芝麻、黑米等。也可以补充一些清肝明目的食物,比如用菊花枸杞泡茶等。

五是要少抽烟、少喝酒、少吃辛辣刺激的食物。

# 今日 聚焦

## 踔厉奋发开新局 笃行不怠创佳绩

延安市人民医院召开二届八次职代会暨2022年工作会议

量完成。延安市人民医院院长蔺广东,市卫健委党委副书记翟建军,延安市人民医院党委书记张智勇及延安第二医疗集团成员单位负责人、全体院领导、职工代表、受表彰人员以及中层以上人员参加会议。

院领导蔺广东在工作报告中全面回顾了2021年重点工作,安排部署了2022年医院总体工作和主要任务。他说,过去的2021年,是医院发展进程中殊为重要的一年,在疫情防控大考背景下,坚持深化改

革,坚持创新发展,坚持走高质量发展之路,团结一致,求真务实,攻坚克难,圆满完成2021年制定的各项目标任务,实现了“十四五”的良好开局。2022年,我们要继续坚持以人民为中心,坚持新发展理念,坚持改革创新。统筹疫情防控和医疗业务发展,完成一项建设(门急诊综合楼建设),抓实两条运行主线(质控线与经营线),以提升临床专科能力建设为抓手,实施“3+X”工程(临床专科能力建设、人才振兴、品牌提

升),深化四项改革(建立现代医院管理制度、第二医疗集团建设、对外协作、医保管理),落实“五化”战略(学科精品化、医疗精准化、诊疗无痛化、手术微创化、管理精细化),推进医院高质量发展。

院党委书记张智勇希望全院干部职工快马加鞭往前赶,低调务实不张扬,埋头苦干,真抓实干,以时不我待,只争朝夕的紧迫感,全身心投入到医院发展中,以优异的成绩迎接党的二十大胜利召开。

**大医精诚**  
延安市人民医院  
YAN'AN PEOPLE'S HOSPITAL

本报讯(通讯员 李若)“今年医院怎么干?”“踔厉奋发 笃行不怠 奋力谱写人民医院高质量发展的新篇章”。2月11日,延安市人民医院召开二届八次职代会暨2022年工作会进行了安排部署,对各类先进进行了表彰奖励,与各相关方面签订了目标责任书。

按照疫情防控要求,本次会议严格控制参会人员人数,通过查验参会人员核酸检测报告、行程码和体温检测等确保会议高质

## 为生命守护

通讯员 毕雪玲

在千家万户团圆欢聚的时刻,有一些人仍在坚守岗位,为生命守护。

从大年初一至初六,延安市人民医院妇产科一病区承担了节假日期间门诊和住院工作。为方便广大患者就诊,春节期间每天都安排专家门诊和普通门诊,李春芳主任和高年资医生全部坚守岗位,门急诊人次达到470人次,最多一天达102人次。“大夫,我的羊水破了。”“我肚子疼。”

“大夫,我不舒服。”……伴随着一声声的诉求,张芬医生一边安抚患者,一边冷静处理,忙而不乱。

初四这天,雷玉荣医生一接班,就知道又是甩开臂膀大干的一天,这天她与二线毕雪玲共做了8台手术,两次剖宫产、3次双胎妊娠剖宫产、重度子痫前期等急危重症手术,手术一台接一台。下午3点了,午饭都还没吃。晚上10点多刚要休

息一下,又来了一位重度子痫前期的产妇,血压205/120mmHg,县医院不敢收,辗转来到妇产科一病区。这类病人风险特别高,随时可能发生子痫抽搐、心脑血管意外、胎盘早剥、胎死宫内等。产妇丈夫特别着急无助,“血压这么高,这可怎么办呀,大夫你们一定得救救我们。”毕雪玲医师镇定指挥抢救,经过紧急处理,产妇血压逐渐平稳,立即剖宫产终止妊娠,羊水Ⅲ度污染。所幸治疗及时,母子平安。此刻已是凌晨2点,可把手术的医生累倒了,毕雪玲医生坐在手术室的地上长吁一口气,一边感谢手术麻醉科的鼎力相助,一边为患者感到幸运。

战斗在抢救生命第一线,妇产科铁娘子的春节就是这样度过的。她们坚守岗位,舍小家为大家,虽然忙碌辛苦,却让所有产妇收获了平安、幸福。

**医疗前沿**  
延安大学附属医院

本报讯(通讯员 薛峥峰)延大附院儿科一病区在临床教学不断提升的同时,科研方面也取得骄人的成绩,2021年期间,在李元霞科主任的带领下,积极推进教学改革及科学研究,喜获科研项目6项,包括省级教改项目1项、省卫生厅项

“新年快乐,贺医生。”“新年快乐,虎年大吉啊。”“辛苦了,大家新年快乐。”“过年好,过年好,姑娘们。”……

2月4日,一声声祝福涌进血液透析室,声声“过年好”,句句“拜年了”,浓浓的年味在医患的相互祝福里蔓延。春节是我国最重要的传统节日,对很多人而言,年味是一家人其乐融融的团聚;对血透中心而言,年味是患者早早守候在等候区的笑容,是工作人员不打烊的守护。

## 在儿童专科领域深入耕耘

延大附院儿科一病区2021年科研创佳绩

目1项、完成市级科研平台2项、院内项目1项、基金项目1项。积极申报省科技厅项目1项及成果1项。

儿科一病区暨儿童呼吸与儿童重症医学专科病区,有积极向上的专业化医疗、护理团队。近5年多批次派送医护人

员前往上海、北京、重庆、西安等地儿童专科医院学习儿童呼吸、哮喘等变态反应性疾病及儿童急危重症救治,掌握了先进的诊疗、急救技术,同时诊疗、急救理念和整体水平也在不断提高。

据悉,目前延大附院儿科一病区是全

国儿童标准化哮喘区域示范中心,与成人呼吸内科协作可行支气管镜下的各种操作。儿科一病区也是陕西省卫健委儿童重症肺炎与儿童哮喘救治科研立项科室,是延安市儿童呼吸病学实验室及延安市儿童呼吸与危重症救治平台建设拥有科室。

## 春节“不打烊”

——一名血透室工作人员的春节记忆

通讯员 黑甜甜

作为血透室的医护人员,由于工作的特殊性,过年的概念逐年淡化,因为比起父母

家人,透析病人更需要医护人员的关心与照护。尤其逢年过节,遇到家庭朋友的团聚,

透析患者也难免会有一饱口福的放纵,而过多的水分和高钾食物的摄入会成为威胁生命的隐患,由此会导致血透护士春节期间面临各种未知加班,忙碌不停歇。

窗外万家灯火,窗内忙碌无边。截至目前,春节期间共完成透析500多人次,床旁急诊9人次。血透工作者用全年无休的坚守,为患者带来生命的希望;用长久的陪伴为患者建起信任的桥梁;用一丝不苟的工作态度度过一个又一个不一样的春节。

## 膀胱癌难以确定 准诊断微创切除

北医三院延安分院泌尿外科开展膀胱NBI(窄谱光成像)+腹腔镜根治性膀胱切除术成功救治膀胱癌患者

本报讯(通讯员 康文玉)“我现在恢复得很好,非常感谢毕教授和郭主任。”王先生感激地说。近日,北京大学第三医院延安分院(延安市中医医院)泌尿外科成功开展了膀胱NBI(窄谱光成像)+腹腔镜下全膀胱切除+盆腔淋巴结清扫+回肠膀胱术,标志着该院泌尿外科微创手术水平再上新台阶。

王先生一年前出现血尿、尿频、尿急,曾就诊多家医院寻求帮助,但未能明确诊断,症状一直存在。听说延安市中医医院有北京专家长期坐诊带教、开展手术,经过多方面考量和家人沟通后,选择前往该院泌尿外科就诊。

接诊患者后,北京驻延泌尿外科专家毕海教授、泌尿外科主任郭巍针对患者的病史及症状,考虑膀胱癌可能性大,但不排除原位癌或尿路上皮癌可能,于是给予了NBI(窄谱光成像)引导下经尿道膀胱诊断

性电切术,术后病理回报明确诊断,确诊患者为膀胱癌晚期。明确病因后,由毕海教授和郭巍主任共同主刀为其实施了腹腔镜下全膀胱切除+盆腔淋巴结清扫+回肠膀胱术,手术历时四个多小时顺利完成,李先生目前恢复良好。

毕海教授说,很多疾病起病隐匿,症状不尽相同,有隐蔽性,北京大学第三医院延安分院(延安市中医医院)泌尿外科依托北

京大学第三医院托管平台,努力打造陕北区域的前列腺疾病微创治疗的知名专科,可以为不同患者制定个性化的治疗方案,尽快恢复健康。

**仁爱创新**  
北医三院延安分院

## 8万毫升热血助力西安



本报讯(通讯员 贺秋燕)近日,承载着延安人民深厚情谊的8万毫升热血从市中心血站启运送往西安,助力西安在疫情防控而面临的临床血液供应压力。市中心血站在面对宝塔区封控、市区街头血液采集被迫暂停,仍需保障全市各医院的临床用血和支援西安血液等多重困难下,积极主动迎接挑战,严格按照《血站新冠肺炎疫情常态化防控工作指引》要求,通过各种媒体宣传招募,组织开展“战疫情,献热血,必定有我”献血活动,得到各县区、爱心团体、广大爱心群众的鼎力支持和热心参与,不仅有力地确保了特殊时期我市临床用血需求,而且尽全力驰援西安共同守护生命防线。

## 增加户外运动 保护少儿视力

适当的户外运动不仅可以改善孩子们的健康状况,对于儿童青少年近视的防控也起着非常关键的作用。日间活动不仅能够预防近视发生,对于已经发生近视的孩子能起到控制近视发展的作用。国家卫生健康委发布了《儿童青少年新冠肺炎疫情期间近视预防指引》中提到,要增加孩子们的户外活动,提倡在空旷、通风、人员不密集的地方增加户外运动,这样有利于预防近视。这和疫情防控是不矛盾的,但是要做好防控。

- 市疾控中心提醒大家要注意几个方面:**
1. 孩子们在户外活动时,应该尽可能减少和他人近距离接触,避免扎堆,需要和别的小朋友或其他人进行交流的时候要戴口罩。
  2. 孩子们户外运动时,尤其是年龄小的孩子应该在成人的陪伴下进行户外活动。同时,家长应该注意孩子们的卫生尤其是手卫生。一定要嘱咐孩子不要用手碰触口鼻这些部位。
  3. 孩子们户外运动时不要随地吐痰,打喷嚏、咳嗽的时候要注意用纸巾、肘部掩住口鼻。
  4. 户外运动回家以后要及时脱去外套、清洗双手,在这样一些安全措施的情况下,孩子们在户外活动是非常有利的。



## 为生命守岁



本报讯(通讯员 郝笑娜)除夕之夜,有这样一群人,他们与家近在咫尺,却坚守在了自己的岗位,为了一新生命的诞生,放弃了难得的阖家团聚时刻……延安市博爱医院,他们在手术室里全神贯注,在病房的走廊里来回奔波,在特殊患者的床前一丝不苟,在排着长队的医院大厅柔声细语,也在寒风刺骨的预检分诊笑意盈盈。

凌晨5时,产科喜迎一位小生命。13时30分,再迎辛丑牛年最后一位“牛气冲天”的金牛宝宝。除夕之夜,守岁迎新,所有值班人员都坚守在自己的岗位上,为每一个生命保驾护航。

## 保健品真能“排毒”?

现在网络渠道销售的一些所谓天然保健食品,都宣称可以排毒、减肥、治便秘,吸引了一批年轻人的眼球。但这些号称食物提取、无副作用的保健品,真的能达到“排毒”效果吗?

**一、“排毒”只是个传说**  
在医学中并没有“排毒”这一概念,用保健品来排毒减肥便是没有科学依据的。所谓的“毒”,大多指的是食物消化吸收后的残渣或人体自身产生的代谢废物以及环境中各种污染在体内的沉积。

而在正常情况下,我们的肝、肾、肺等器官都是天然的排毒系统,通过流汗、流泪、咳嗽、大小便等方式将体内的毒素排出,额外服用保健品来排毒或减肥都是在给身体增加负担。

**二、认清标识,不被忽悠**  
其实,想要认清保健品谣言其实不难,年轻人可以上网进行查询,老年人切记不要病急乱投医。建议大家还是去正规医院进行诊治,遵医嘱,以免耽误病情。

正规保健食品包装盒上应标注“蓝帽子”保健食品专用标志,下方标注批准文号,国产保健食品的批准文号是“卫(国)食健字”,进口保健食品是“卫(进)食健字”。同时,保健食品的包装上必须注明12项信息:名称、净含量及固形物含量、配料、功效成分、保健作用、适宜人群、食用方法、日期标示(生产日期及保质期)、储藏方法、执行标准、保健食品生产企业名称及地址、卫生许可证号,缺一不可。

**健康大讲堂**  
传播健康理念 倡导健康生活  
宝塔区疾控中心