

频繁眼干酸胀? 警惕干眼症找上门

内江市第一人民医院眼科 张莹莹

长时间对着电脑办公、低头刷手机、熬夜追剧后,很多人都会出现眼睛干涩、酸胀、异物感,甚至视物模糊的情况。许多人会误以为是单纯的用眼疲劳,揉一揉眼睛、闭目休息片刻就不当回事。殊不知,这种反复出现的眼干酸胀,并非简单的疲劳症状,很可能是干眼症发出的预警信号。如今干眼症早已不再是中老年人的专属眼病,已经成为困扰各个年龄段人群的高发眼病问题,悄悄侵蚀着人们的健康。

干眼症,医学上又称角结膜干燥症,是一种因泪液分泌不足、泪液蒸发过快或泪液成分异常,导致眼表泪膜稳定性下降,进而引发眼表损伤的慢性眼病。健康的泪膜表面会覆盖一层薄薄的泪膜,既能滋润眼球、润滑眼表,又能抵御外界灰尘、细菌的刺激,是保护眼睛的“天然保护膜”。而干眼症患者的这层保护膜遭到破坏,眼睛失去充足滋润,各类不适症状便会接踵而至。

许多人对于干眼症存在认知误区,认为干眼症只是“眼睛干一点”,无需治疗。事实上干眼症症状复杂,除眼干、眼酸胀外,还会出现眼睛灼热、发痒、异物感、畏光、迎风流泪等。部分人群会出现暂时性视物模糊,长期拖延可出现眼睛刺痛、发红、分泌物黏稠。轻度干眼症影响日常生活,重度会持续损伤角膜,引发角膜炎、角膜糜烂,甚至造成永久性视力下降,危害眼健康。

当下干眼症发病率逐年攀升且日趋年轻化,和现代生活习惯息息相关。长期使用电子屏幕是首要诱因,紧盯屏幕时眨眼次数会从每分钟15至20次骤减至5次以下,泪液无法均匀覆盖眼球,快速蒸发,眼表长期缺水最终诱发干眼,上班族、学生、自媒体从业者等长期用眼人群都是干眼症高发群体。

不良生活环境与作息习惯也是重要诱因。长期处于干燥低湿度的室内环境会加速泪液蒸发;长期熬夜、睡眠不足会衰退泪液分泌功能。长期佩戴隐形眼镜、美瞳会吸附眼表水分、损伤眼表黏膜;长期滥用网红眼药水会破坏眼表菌群平衡与泪液成分;长期久坐缺乏锻炼会间接加重眼干;熬夜、

压力大、饮食不均衡、缺乏眼部所需营养也会增加患病风险。

中老年人因体内激素波动影响泪液分泌,都是干眼症高发人群;患有糖尿病、类风湿关节炎等基础疾病的人群,眼部微循环受损,也极易诱发干眼症。

想要远离干眼症,无需复杂治疗,核心在于早发现、早干预、科学养护。日常最简单有效的方法就是遵循20-20-20护眼法则:每用眼20分钟,抬头看20英尺外的远处物体,坚持20秒以上,让眼部肌肉放松,减少泪液蒸发。同时刻意增加眨眼次数,工作、刷手机时刻意匀速眨眼,帮助泪液滋润眼球。

改善生活环境和作息也至关重要。长期待在空调房可放置加湿器,将室内湿度维持在50%左右,减少水分流失;杜绝长期熬夜,保证每天7-8小时睡眠,让眼部腺体充分修复休息。尽量减少隐形眼镜佩戴时长,每日佩戴不超过8小时,不戴镜入睡,日常优先选择框架眼镜。同时摒弃滥用眼药水的习惯,网红清凉眼药水大多含有防腐剂,长期使用会加重眼表损伤,眼部不适需在医生指导下选用人工泪液。

饮食上可以针对性补充护眼营养,多吃富含维生素A、维生素C、叶黄素、Omega-3的食物,胡萝卜、蓝莓、菠菜、深海鱼、蛋黄等,能够滋养眼表、维护泪腺功能。坚持每日适量热敷眼部,用40℃左右的热毛巾敷眼10-15分钟,每天1-2次,可疏通堵塞的睑板腺,改善眼部循环,缓解干涩酸胀。

如果已经出现长期反复眼干、酸胀、畏光、视物模糊等症状,且休息后无法缓解,一定要及时到正规医院眼科检查,排查干眼症问题,千万不要拖延病情。

总结:眼疲劳可快速缓解,但干眼症是慢性眼病,长期忽视会持续损伤眼健康。眼睛是我们感知世界的窗口,日常微小的用眼习惯,都关乎眼部健康状态。摒弃不良用眼方式,坚持科学护眼,及时警惕干眼信号,才能远离干眼症困扰,守护清晰明亮的视力。

结直肠癌腹反复, 护理关键在「细节」

玉林市第一人民医院 郑燕云

结直肠癌患者病程中腹泻反复是发生率极高的伴随症状,既会大幅降低日常生活质量,也可能诱发肛周皮肤破损,水电解质紊乱,营养吸收障碍等继发问题,严重时甚至会导致抗抗肿瘤治疗进程。多数患者腹泻迁延不愈都和护理时忽略细节有关,本文梳理核心护理要点,为患者及家属提供可落地的实操参考。

一、诱发因素往往隐藏在日常饮食细节中

结直肠癌患者本身存在肠道黏膜损伤,肠道屏障功能较健康人群明显减弱,外界稍有刺激就会导致肠道蠕动异常加快,引发腹泻。很多患者只关注治疗本身,对饮食的管控过于宽松,或是为了补充营养盲目进食高营养高负担的食物,都会成为腹泻的诱发因素。日常饮食要优先选择低渣温和易消化的品类,比如蒸蛋、软面条、去皮的禽肉,完全煮熟的低纤维蔬菜,每次进食控制七分饱即可,少量多餐,避免一次性进食过多加重肠道负担。同时可以坚持记录饮食日记,每次腹泻发作前二十四小时的进食内容都逐一标注,排查自身的敏感食物,后续尽量规避。还要注意避免饮用浓汤、碳酸饮料,咖啡这类刺激性饮品,补充水分可以选择温的淡糖盐水或者正规的口服补液盐,避免单纯饮用白水导致电解质补充不足,加重肠道紊乱的情况。

二、肛周皮肤护理是减少继发损伤的核心

反复腹泻时粪便中残留的消化酶会持续侵蚀肛周皮肤,加上排便后擦拭的物理摩擦,很容易出现肛周红肿、破溃甚至感染,这类继发问题不仅会额外增加患者的痛苦,还可能提升全身感染的风险。很多患者护理时只关注腹泻症状本身的缓解,完全忽略肛周的保护,往往等到出现明显疼痛时才干预,已经造成了不可逆的损伤。每次排便之后不要干硬的硬纸巾用力擦拭,要用温度适宜的温水冲洗肛周,之后用柔软的棉柔巾轻轻蘸干水分,再涂抹一层无刺激的保湿修护软膏。平时尽量穿宽松透气的棉质衣物,避免久坐压迫肛周部位,如果已经出现破溃疼痛的情况,要及时告知医护人员进行专业处理,不要自行涂抹刺激性的药物,避免加重局部损伤。

三、症状监测能及时规避严重并发症风险

很多患者默认腹泻是结直肠癌的正常伴随症状,出现之后自行购买止泻药服用,忽略了症状背后可能隐藏的风险。反复腹泻除了和肠道功能本身有关,也可能是肠道感染,放疗不良反应,肿瘤进展等问题的外在表现,如果盲目止泻掩盖真实病情,很可能延误诊治时机,引发更严重的并发症。平时要留意观察腹泻的频率,粪便的性状和颜色,有没有伴随黏液、脓血或者发热、腹痛的情况,还要注意自身有没有乏力,头晕,口渴干燥这些脱水的表现。如果二十四小时腹泻超过六次,或是出现粪便带血,持续发热,明显腹痛的情况,不要自行服用止泻药,要第一时间就医排查原因,根据医嘱选择合适的干预方式,避免错误处理造成不良后果。正在接受化疗的患者出现腹泻时,还要第一时间告知自己的管床医生,判断是否是治疗相关的不良反应,是否需要调整治疗方案,不要自行处理影响治疗进程。

四、长期生活习惯调整能降低发作频率

结直肠癌患者的肠道功能恢复是长期的过程,不是腹泻症状暂时缓解之后就可以回到之前的生活状态。不规律的作息,过度劳累,腹部受凉,随意服用保健品或是偏方,都会刺激肠道功能出现紊乱,诱发腹泻反复。日常需保持规律作息,避免熬夜、过度劳累,身体条件允许时可进行慢走、八段锦等温和运动,稳定肠道功能。平时注意腹部保暖,换季或气温低时不穿露腰衣物,睡觉时用薄毯盖住腹部,避免受凉加快肠道蠕动。不要随意服用无正规资质的保健品或声称抗肿瘤的偏方,这类产品中往往含有不明成分,很可能刺激原本就脆弱的肠道,反而加重症状。

结语:要注意所有护理措施都不能替代专业医生的诊疗,如果症状持续不缓解或是出现高危信号,一定要及时就医,根据个人情况制定针对性的调整方案。本文内容仅供参考,不构成诊疗建议,具体治疗和护理方案请遵医嘱。

警惕“沉默的杀手”肝癌! 早防早治是关键

甘肃省肿瘤医院 侯文沛

肝癌属于恶性肿瘤,它具有隐匿性,是沉默的健康杀手。在我国,肝癌属于高发癌症类型,根据相关数据表明,肝癌每年位于恶性肿瘤第四位,每年新增人数高达30万以上,然而肝癌在早期时没有症状或者症状并不典型,患者如出现明显不适症状时大多已经是中期或晚期,肝癌的沉默让它悄无声息地发展,直至我们发现时就已经难以救治。所以对于患者而言,早期防治是关键,那么你知道肝癌该如何正确的防治吗?今天我们就来学习一下相关知识。

1. 了解肝癌的基础知识

我国肝癌每年新发病例居高不下,位于恶性肿瘤第四位,肝癌死亡病例位于肿瘤第二位。肝癌可分为原发性肝癌和继发性肝癌,原发性肝癌是肝脏自身出现癌变,患者的肝细胞癌变所致,这些异常细胞会疯狂增殖,形成肿瘤。继发性肝癌是由于其他部位癌细胞扩散,例如肠癌、胃癌通过淋巴转移到肝脏后形成的癌症,因此继发性癌症也被称为转移性肝癌。

2. 哪些因素会导致肝癌?

临床中原发性肝癌的危险因素已经确定,但具体癌变确切原因仍然尚未清晰。继发性肝癌主要是由于其他位置的恶性肿瘤进入到肝脏形成的肝癌。

(1) 病毒感染可能导致肝癌。乙型肝炎病毒、丙型肝炎病毒长期感染,可能会诱发肝癌,尤其是慢性乙型肝炎病毒感染,我国90%的肝癌患者中患有乙型肝炎病毒感染史。

(2) 肝硬化。肝硬化也是导致肝癌的因素之一,肝硬化就是我们肝脏表面结满疤痕,临床研究数据表明,大多数肝癌患者都会合并肝硬化,除了病毒性肝炎会引发肝硬化外,非酒精性脂肪肝、原发性胆汁性肝硬化也可能会发展成肝癌。

(3) 2型糖尿病。2型糖尿病患者与肝癌的风险增加具有相关性,尤其是重度饮酒和慢性病毒性肝炎患者的肝癌患病风险率会有明显上升。

除以上因素外,还与吸烟、饮酒、食物、饮水遗传因素具有相关性。

3. 那么肝癌该如何正确防治呢?

(1) 积极防控病毒性肝炎。在上文我们了解到病毒性肝炎是导致肝癌的元凶之一,因此我们首先要做的就是积极预防病毒性肝炎。乙肝和丙肝都是导致肝炎的首要因素,有些人长期携带乙肝病毒,肾脏就会处于慢性炎症状态,久而久之可能出现肝硬化,从而诱发肝癌,我们要及时接种疫苗,这是临床中有效预防肝癌的方法,如果已经感染乙肝或丙肝时不要盲目拖延,要及时到医院进行诊治,定期复查肝功能,管控病情,降低癌变风险。

(2) 做好饮食管理。饮食方面远离肝脏毒素是关键,肝脏是人体唯一的解毒器官,摄入的有害物质需要肝脏进行代谢,长期摄入对肝脏有损伤的食物就会导致肝细胞受损。饮食中要注意不吃霉变食物,对肝脏具有较强的损伤性,如果长期摄入就会诱发肝癌。除此之外,要严格控制酒精的摄入,无论是白酒、啤酒、红酒,只要含有酒精,就会对肝脏的代谢负担,长期饮酒就会诱发酒精肝、肝硬化,最终形成肝癌。最后饮食方面也要减少腌制、霉变、隔夜剩菜的摄入,减少肝脏的代谢压力。

(3) 定期筛查肝健康。肝癌具有隐匿性,早期时可能无临床症状或症状不明显,所以我们需要定期进行体检筛查肝脏的健康。早期肝癌患者可以通过手术根治,治愈率非常高,但中晚期肝癌患者的预后效果会比较差,很多人认为自己没有不舒服就不用查肝功能,这其实是非常大的误区。40岁以上人群、长期饮酒人群、有肝癌家族史的人群、肝炎患者都需要定期到医院检查,筛查早期微小病灶,做到早发现早治疗。

以上就是关于肝癌的相关知识,肝癌的防治是守护我们肝脏健康的第一道防线,肝癌早期症状具有隐匿性,我们千万不要认为肝脏无不适症状就是健康的,即便是肝功能正常,也不代表肝脏健康!我们可以通过肝脏彩超联合肝功能检查做到肝癌的早期筛查。另外在日常生活中要及时接种疫苗、控制肝炎、规律作息、定期筛查、管控饮食,守住基础防线,最大程度保护我们的肝脏健康,让我们远离肝癌这沉默的杀手。