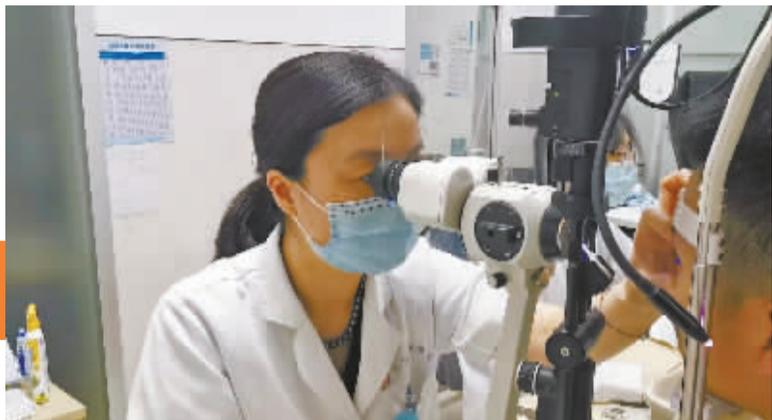


小朋友的常见病 如今成人也高发

医生:对付麦粒肿,别信江湖老办法



医生为患者做眼部检查。

车子开着开着,突然感觉眼睛干涩发痒,不久后眼皮又红又肿,像长了个痘痘……最近这段时间,每天都有好几个这样的患者来到宁波市眼科医院求诊。经过检查,他们都患上了一种叫“麦粒肿”的眼病。

宁波市眼科医院王莹副主任医师介绍说,这种眼病原本在幼儿园小朋友中高发,可这段时间接诊到的成年人很多。高温、眼疲劳、流汗、喝水少、不注意手卫生等多因素作用,导致了这种眼病的高发。

1 夜班急诊3个多小时,收治3名患者

晚上6点多,宁波市眼科医院急诊室,一名40多岁的中年男子匆匆赶来。值班的王莹医生发现,这位姓张的患者右眼又红又肿,用手一摸,眼皮下面有个小的肿块,还可滑动。检查发现,张师傅的眼睛里满是血丝,翻开眼皮看到,里面有脓液。

病史询问发现,张师傅是开长途车的,两天前就感觉眼睛不舒服,肿胀的,干涩,痒的时候用手揉揉好

一点,可过不了几分钟,眼睛又痒起来。当天中午休息时,眼睛里突然长出块包,像年轻人脸上的痘痘,又红又肿,又痛又痒。

是典型的麦粒肿。王医生说,当天晚上夜班急诊3个多小时,她就收治了3个麦粒肿成人患者,都是开车的,有的工作服都还没来得及换。

麦粒肿,医学上称睑腺炎,是眼睑病的一种,多为金黄色葡萄球菌

感染引起的急性炎症。王医生介绍,人体眼睛的结构,眼皮上下方有很多腺体,这腺体就像水管一样,上下方各有几十根,腺体本来是通畅的,但如果用眼过度,眼睛很累很疲劳,就会导致眼部油脂分泌过多,把“水管口”堵了,搓眼睛揉眼睛的时候,细菌就会进去,把管子完全堵塞,细菌就会在里面形成大的脓肿,这就是麦粒肿。

2 成人发病的直接原因是眼疲劳

王医生介绍,麦粒肿这种眼病,原本是小朋友的常见病,特别是幼儿园小朋友高发,主要原因是手部卫生没做好,脏手揉眼睛。脓肿大了的话,就需要做手术,有时候一下午要做十几台。不少人也感到疑惑,成年人手

卫生不是问题,腺体管也不像小孩那么容易堵塞,为什么还会高发呢?

王医生解释,成人发病的直接原因是眼疲劳。另外,抽烟喝酒的人很容易长。还有个非常明显的职业特征,即驾驶员高发。长途车驾驶员无

法经常洗手,也不敢多喝水,开车时眼睛要一直盯着前面看,有干眼和眼疲劳的症状,频繁地揉搓眼睛,而近段时间天气炎热,车内温度又高……手脏、流汗、高温、眼疲劳等多种原因综合起来,就很容易长麦粒肿了。

3 正确的处理方法是注意清洁

麦粒肿虽小,却很烦人,常常还会反复发作。有的患者图方便,用老底子的办法,手挤针挑,认为把脓排出来就好了。王医生提醒,千万别信这种江湖老办法,挤压会使炎症扩散,可能会引发眼眶蜂窝组织炎,如处理不及时、不妥当,还会引起海绵窦血栓、败血症等严重

并发症,甚至危及生命。

正确的处理方法是注意清洁,不与他人共用眼部产品,停用隐形眼镜等;用干净的毛巾,每天热敷3到4次,每次10到15分钟。如果症状不轻反重,一定要及时就医,在医生的指导下精准用药。

日常生活中,麦粒肿也是可以预

防的:首先,要合理用眼,不熬夜,不长时间使用电子产品;其次,注意饮食要少油、少盐、少糖,多吃健眼食物,如富含胡萝卜素的蔬菜;第三,要讲究卫生,勤洗勤换接触眼睛的物品,如毛巾、枕巾、床单等,尽量避免化妆品、假睫毛胶水等堵塞睑腺腺。

记者 程鑫 通讯员 陈怡文/摄

每天鼾声如雷 却总感觉没睡够 中医疗法让她摆脱困境

“龚医生,我真是太开心了!现在人人都说我面色红润,精神头足!”近日,49岁的林阿姨(化名)来到宁波市中医院中医经典科主任龚文波诊室,激动地向他道谢。第4次复诊的林阿姨说,她不仅鼾声轻了,还顺带减肥了20斤。这是怎么回事?

林阿姨身高不到1.6米,体重却超过150斤。她有个爱呼噜的毛病,20多年来家里人饱受“鼾声之苦”。最近,林阿姨的这个老毛病越来越严重,每天醒来总感觉没睡够,疲惫不堪,干什么都没精神。听说宁波市中医院中医经典病房可以治疗打呼噜,她决定试一试。

接诊的该院中医经典科主任龚文波发现,林阿姨面色晦暗,眼袋青紫,嘴唇略显紫绀。结合林阿姨丈夫对其呼噜声的描述,考虑其为阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。这是一种常见的睡眠呼吸疾病,主要表现为睡眠打鼾、呼吸暂停和日间思睡等症状。

很多人认为打鼾只是一种个人习惯,而非疾病。但实际上,它与人体的健康息息相关。龚主任介绍,这类患者的治疗,往往要将止鼾和减重同步规划考虑,止鼾往往是治疗的第一步,将人体的缺氧状态和代谢问题调整好,随后的减重治疗则水到渠成。

通过辨证,林阿姨为痰湿脾虚体质。龚文波为其开具了以健脾、补气、化痰、通络为主要功效的中药汤剂,并配合中医经典病房特色的“通络散结方”定向药透、穴位埋线、针灸拔罐等中医适宜技术进行治疗。脾为阳土,喜燥恶湿。龚文波鼓励她在温暖的晴天多晒太阳,以达到健脾补气的效果。

另外,龚文波嘱咐林阿姨要改善饮食结构,多吃粗粮和蔬菜,适当运动等。经过几次治疗后,林阿姨打鼾的情况得到了明显的改善。第4次复诊时,她的脸色明亮了不少,体重也减了20斤!

他提醒,有相似问题的市民,可以在日常生活中做一些自我锻炼改善呼吸道通畅度:比如按揉阴陵泉、中腕穴等进行伸舌、干漱口练习以锻炼口腔肌肉力量。如果睡眠呼吸暂停综合征较为严重,建议住院进行系统地规范治疗,一般7天左右可以改善。

记者 庞锦燕
通讯员 吴佳礼 陈君艳

如何防治泌尿系结石?

7月18日14:30,市二院泌尿外科专家杨后猛为您线上科普

眼下是一年中最热的时节,泌尿系结石也进入了高发期。泌尿系结石是怎么形成的?不痛不痒的结石危害更大吗?自行排石可行吗?7月18日14:30《甬上健康大讲堂》栏目邀请宁波市第二医院泌尿外科副主任医师杨后猛主任医师来到直播间,为我们分享防治泌尿系结石的相关知识。

记者 庞锦燕

◎专家简介

杨后猛,主任医师,医学博士,硕

士生导师,国际尿石症联盟青年委员,浙江省康复医学会泌尿男科专委会委员,宁波市医学会泌尿外科分会委员,临床七党支部书记,泌尿外科副主任。自2003年起从事泌尿外科,对泌尿外科常见病、多发病的诊断和治疗具有丰富的临床经验。擅长泌尿系结石的预防和治疗,前列腺疾病的诊断和治疗,尤其是经皮肾镜取石术、输尿管软镜碎石术和经尿道前列腺激光剝除术,每年完成微创手术600多例。

