

# 如何预防、缓解眼睛干涩

□马莹

眼睛干涩,是我们常见的眼部不适症状之一。随着电子产品的普及和生活节奏的加快,越来越多的人长时间盯着电脑屏幕、手机屏幕,导致眼睛疲劳、干涩,甚至出现干眼症。那么,如何缓解眼睛干涩症状,让眼睛焕发光彩?本文将详细介绍几种有效的缓解方法。

## 了解眼睛干涩的原因

- 长时间使用电子设备**  
如今,我们的生活离不开各种各样的电子设备。长时间使用,会减少眨眼次数,导致泪液分泌不足和蒸发过快,从而引起眼睛干涩。
- 环境因素**  
干燥的气候、空调的使用、风沙等环境因素,会使空气中的水分减少,加速泪液蒸发,导致眼睛干涩。此外,长期处于污染环境,也会刺激眼睛,引起不适。
- 年龄增长**  
随着年龄的增长,人体的泪腺功能会逐渐衰退,泪液分泌减少,容易出现眼睛干涩的问题。
- 眼部疾病**  
某些眼部疾病,如睑板腺功能

障碍、结膜炎、角膜炎、维生素A缺乏症等,也可能导致眼睛干涩。

**5. 药物不良反应**  
一些药物,如抗组胺药、降压药、抗抑郁药等,可能会引起眼睛干涩等不良反应。

## 缓解眼睛干涩的方法

- 养成良好的用眼习惯**  
控制用眼时间  
避免长时间连续使用电子设备,每隔一段时间让眼睛休息一下。可以遵循“20—20—20”法则,即每用眼20分钟,就向20英尺(约6米)远的地方眺望20秒,让眼睛得到放松。  
增加眨眼次数  
在日常生活中,有意识地增加眨眼次数,有助于保持眼睛湿润。  
调整用眼姿势  
保持正确的用眼姿势。眼睛与电子产品屏幕的距离应保持50厘米~70厘米。同时,要避免躺着或在昏暗的环境下使用电子设备。
- 改善环境**  
增加空气湿度  
可以在室内使用加湿器,增加空气湿度,减少泪液蒸发。一般来说,室内空气湿度应保持在40%~60%之间。  
避免风沙和污染环境  
在风沙较大或污染严重的天气里,尽量减少外出。如果必须外出,可以佩戴护目镜,保护眼睛免受风沙和污染物的刺激。  
3. 饮食调理  
多吃富含维生素的食物  
可以多吃一些富含维生素A、维生素C、维生素E的食物,如胡萝卜、南瓜、木耳、西红柿、菠菜、卷心菜等。维生素A有助于预防眼睛干涩,能够维持视力、预防夜盲症。维生素B可以帮助改善视力,提高视神经功能,缓解眼睛疲劳,避免眼睛干涩。维生素C可以帮助改善血液循环,缓解视疲劳,并促进维生素A的吸收利用。  
多喝水  
保持充足的水分摄入,有助于维持身体的正常代谢和泪液分泌。建议每天饮用1500毫升~2000毫升的水。

可以在室内使用加湿器,增加空气湿度,减少泪液蒸发。一般来说,室内空气湿度应保持在40%~60%之间。

避免风沙和污染环境  
在风沙较大或污染严重的天气里,尽量减少外出。如果必须外出,可以佩戴护目镜,保护眼睛免受风沙和污染物的刺激。

**3. 饮食调理**  
多吃富含维生素的食物  
可以多吃一些富含维生素A、维生素C、维生素E的食物,如胡萝卜、南瓜、木耳、西红柿、菠菜、卷心菜等。维生素A有助于预防眼睛干涩,能够维持视力、预防夜盲症。维生素B可以帮助改善视力,提高视神经功能,缓解眼睛疲劳,避免眼睛干涩。维生素C可以帮助改善血液循环,缓解视疲劳,并促进维生素A的吸收利用。

**多喝水**  
保持充足的水分摄入,有助于维持身体的正常代谢和泪液分泌。建议每天饮用1500毫升~2000毫升的水。

## 眼部护理

**热敷**

用温热的毛巾或热敷眼罩敷在眼睛上,可以促进眼部血液循环,缓解睑板腺功能障碍。每次热敷时间为10分钟~15分钟,温度以40摄氏度~45摄氏度为宜。

## 按摩

轻轻按摩眼部周围的穴位,如睛明穴、四白穴等,可以促进眼部血液循环,缓解眼睛疲劳和干涩。

## 使用人工泪液

如果眼睛干涩症状较为严重,可以使用人工泪液来缓解。人工泪液可以补充眼睛表面的水分,保持眼睛湿润。在选择人工泪液时,应选择不含防腐剂的产品,并根据自己的症状和需求选择合适的类型。

## 预防眼睛干涩的措施

- 定期进行眼部检查**  
定期进行眼部检查,及时发现和治疗眼部疾病,有助于预防眼睛干涩。特别是长期使用电子设备的人、老年人以及患有眼部疾病的人,更应该定期进行眼部检查。

## 2. 注意眼部卫生

保持眼部清洁,避免用手揉眼睛。如果眼睛里有异物感,可以用清水冲洗。

## 3. 避免过度用眼

在工作或学习时,要注意劳逸结合,避免过度用眼。可以每隔一段时间进行一些眼部放松活动。

## 4. 保持良好的生活习惯

保持充足的睡眠,避免熬夜。戒烟限酒,减少对眼睛的刺激。同时,要保持心情舒畅,避免过度紧张和焦虑。

总之,眼睛干涩是一种常见的眼部问题,我们可以通过养成良好的用眼习惯、改善环境、饮食调理等方法来缓解眼睛干涩症状,让眼睛“喝饱水”。同时,我们也要定期进行眼部检查,保持眼部卫生,避免过度用眼,保持良好的生活习惯。只有这样,才能拥有一双健康明亮的眼睛,享受生活的美好。

(作者供职于广西壮族自治区南宁市第二人民医院)

# 警惕心衰年轻化

□田新

心力衰竭(简称心衰)是一种由于心脏泵血功能失常引起的疾病,会导致心脏不能满足全身的基础代谢需要。冠心病、肺源性心脏病、风湿性心脏病等疾病后,不仅会让心脏负担加重,还会导致心肌受损。这些疾病如果没有及时得到控制,心脏一直超负荷运转,慢慢就会发生心肌梗死、心腔扩大,心脏功能就会出现异常,发生心衰。

## 心衰为什么越来越年轻化

首先是感染。在心衰的常见诱因中,呼吸道感染占首位,特别是肺部感染,发热、心动过速等均会增加心脏负荷,诱发心衰。感染性心内膜炎、心肌炎等会损害心肌功能,诱发心衰。其次是贫血与出血。慢性贫血患者心排量增加,心脏负荷增加,使心肌缺氧甚至坏死,引起贫血性心脏病;出血会使血容量减少,回心血量、心排量降低,使心肌血流量减少,耗氧量增加,进而加重心肌缺血,诱发心衰。再次是熬夜、过度劳累。过度劳累和熬夜是现在年轻人发生心衰的重要原因。年轻人应该重视这些问题。

## 年轻人如何管理心脏

- 避免劳累**  
心脏不好的人在生活中要多注意休息,避免过度劳累。如果有过度劳累的情况,应该及时进行自我调整,避免身体出现不适。有熬夜习惯的年轻人,则应停止熬夜,培养良好的生活习惯,让心脏问题得到解决。
- 调节情绪**  
过大的心理压力会导致心脏负担增加,继而成为心脏病的常见诱因。因此,在生活中必须重视情绪调节,用积极乐观的心态面对生活。情绪波动较大的人可以在医生的帮助下,通过服用药物等方式进行治疗和调节。
- 积极运动**  
通过运动可以有效锻炼心脏,改善心脏机能,远离伤害。建议养成良好的运动习惯。因为心脏不好的人不宜进行过于激烈的运动,所以建议大家以慢运动为主。

## 如何预防心衰的发生

- 重视体检**  
每年除常规体检项目外,要增加一个心脏彩超筛查,看看有没有心脏结构或功能改变。
- 及时治疗原发病**  
积极治疗各种心脏疾病,如心痛、胸痹、心悸等,防止心衰的发生。一旦发病,应积极抢救,及时治疗。
- 控制钠盐的摄入**  
相关研究表明,钠盐具有吸水功能。如果患者在日常生活中所吃的食物中食盐含量较高时,会影响患者体内水的含量,导致血液浓度增加,心脏泵血难度加大,使心衰加重,因此要控制钠盐的摄入。每天要保证充足的休息时间,这样有利于减轻心脏的负担,减缓心衰,防止心衰加重或复发。
- 戒烟戒酒**  
想要保护心脏,需要戒烟戒酒。烟草里的有害物质会导致器官受到损伤,除了影响肺部功能,损伤肝脏细胞,还会让心脏受到刺激。饮酒后,酒精会对心肌细胞产生损伤,出现心律失常的可能等。因此,要戒烟戒酒。

(作者供职于河南省商丘市第五人民医院内二科)

# 糖尿病并发症的预防和治疗

□丁爱芬

对人们来说,糖尿病不仅是长期的健康挑战,更是多种并发症的潜在“温床”。正如人们常说的:“糖尿病本身不可怕,可怕的是其并发症。”糖尿病并发症悄无声息地影响着人体的各个系统,若管理不当,将引发严重的健康危机。因此,糖尿病并发症的筛查显得十分重要。

糖尿病并发症主要分为微血管病变和大血管病变两大类。微血管病变主要涉及眼睛(视网膜病变)、肾脏(肾病)和神经系统(神经病变),可能导致视力下降、肾衰竭及截肢等严重后果。大血管病变,如心血管疾病、脑血管疾病和外周血管疾病,则是糖尿病患者首要健康威胁,其致死率和致残率都较高。

为早期发现和早期治疗糖尿病并发症,定期进行一系列筛查至关重要。血糖监测是糖尿病并发症日常管理的基础。使用现代血糖管理工具如血糖仪,可以记录血糖,了解血糖变化情况。眼底检查能够捕捉视网膜病变的早期迹象,如微血管瘤、出血点等,从而预防视力受损。尿常规和肾功能检测可以及早发现蛋白尿、肾功能下降等问题。神经病变筛查,包括神经电生理检查和10克尼龙丝试验,有助于识别感觉异常,如痛觉过敏、烧灼感等。心血管检查如颈动脉血管彩超检查,有助于识别动脉粥样硬化等心血管疾病风险。

除了定期进行筛查,了解糖尿病并发症的常见征兆也很重要。反复发生的各种感染,如皮肤炎症、

牙周炎等;尿液中出现泡沫或尿量变化;视力问题,如视物模糊、飞蚊症;胸闷胸痛、心慌气短;四肢出现袜套样或手套样分布的感觉异常;足部发凉、感觉减退、皮肤变化等,都是糖尿病并发症的预警信号。一旦出现这些症状,患者应立即就医,以便进行进一步检查和诊断。

预防和治疗糖尿病并发症的关键在于控制血糖。采取科学的生活方式,包括合理膳食、适量运动、遵医嘱按时服药等,是控制血糖的有效手段。合理膳食意味着减少高糖、高脂肪食物的摄入,增加膳食纤维和优质蛋白质的比例。适量运动,如散步、慢跑、游泳等,能够增强心肺功能,促进血糖代谢。同时,遵医嘱按时服药,不随意停药或更改剂量,是保持血糖稳定的关键。

此外,医疗机构和医护人员也应发挥积极作用。医疗机构应提供全面的筛查服务,帮助患者及时发现糖尿病并发症。医护人员应提供专业的指导和培训,帮助患者了解糖尿病并发症的征兆和预防措施。同时,患者也需要积极进行自我管理,按时服药,密切关注自身健康状况。

总之,糖尿病并发症的筛查和管理是维护糖尿病患者健康的关键。通过早期发现、早期治疗和科学管理,我们可以有效预防和控制糖尿病并发症的发生和发展,为糖尿病患者创造一个美好的未来。

(作者供职于河南省郑州市经开区泰和社区卫生服务中心)

# 重症肺炎早识别 综合治疗护健康

□肖召

对我们来说,肺炎虽然并不陌生,却能带来严重的后果,尤其是重症肺炎。因此,早期识别重症肺炎并采取综合治疗措施至关重要。

**认识重症肺炎**  
肺炎是指终末气道、肺泡和肺间质的炎症,由病原菌、理化因素、免疫损伤、过敏及药物所致。重症肺炎则是肺炎发展到较为严重的阶段,具有较高的发病率和死亡率。

重症肺炎的临床表现较为复杂。患者通常会出现高热,体温可达39摄氏度,甚至更高,且持续不退。咳嗽也是重症肺炎的常见症状,起初可能是干咳,随着病情发展会变为有痰液的咳嗽。痰液可能为黄色、绿色或带有血丝。胸痛也是重症肺炎的一种表现。疼痛的程度和性质因人而异。

**早期识别重症肺炎的重要性**  
早期识别重症肺炎是治疗成功的关键。如果能及时发现肺炎

加重的趋势并及时采取措施,就可以大大提高治疗效果,降低死亡率。

那么,如何早期识别重症肺炎呢?一方面,要关注患者的症状变化。如果咳嗽、发热等症状持续加重,呼吸变得急促、困难,或者出现胸痛、意识障碍等新的症状,就应高度警惕重症肺炎的可能。另一方面,对于一些高危人群,如患有慢性病的人、免疫力低下的人等,要密切观察。这些人一旦出现问题,应及时就医,进行全面的检查和评估。

此外,一些检查指标也可以帮助早期识别重症肺炎。例如,血常规检查中白细胞计数明显升高或降低、C反应蛋白升高等,都可能提示重症肺炎。胸部X线或CT(计算机层析成像)检查可以显示肺部病变的范围和严重程度,有助于判断病情。

**综合治疗,守护健康**  
一旦确诊为重症肺炎,需要采取综合治疗措施。

## 抗感染治疗

抗感染治疗是治疗重症肺炎的核心。医生会根据患者的病情、病原菌培养结果等选择抗生素。在治疗过程中,医生要密切观察患者的病情变化和药物不良反应,及时调整治疗方案。

## 呼吸支持

对于呼吸急促、呼吸困难的患者,需要给予呼吸支持,这包括吸氧、无创呼吸机辅助呼吸或有创机械通气等。呼吸支持可以改善患者的缺氧状况,为身体恢复创造条件。

## 营养支持

重症肺炎患者由于身体消耗大,往往需要加强营养支持。可以通过口服、鼻饲等方式,给予患者足够的蛋白质、维生素和营养物质,提高患者的免疫力。

## 对症治疗

针对患者的具体症状进行对症治疗,如给予发热患者退热药物,给予咳嗽、咯痰患者止咳、祛痰药物等。

## 并发症的防治

重症肺炎患者容易出现并发症,如心力衰竭、休克、肺脓肿等。医护人员要密切观察患者的病情变化,及时发现并处理并发症。

## 预防重症肺炎

预防重症肺炎同样很重要。首先,要加强锻炼,增强体质,提高身体的免疫力。其次,要注意个人卫生,勤洗手,避免接触感染源。在流感季节,可接种流感疫苗和肺炎疫苗,以减少发生感染的风险。患有慢性病的人要积极治疗原发病,控制病情,减少肺炎的发生。

总之,重症肺炎是一种严重的疾病,需要我们高度重视。通过早期识别和综合治疗,可以有效提高治疗效果,保护患者的生命健康。同时,我们也要采取措施预防重症肺炎,为自己和家人的健康保驾护航。

(作者供职于四川省德阳市旌阳区中医院)

# 妇科肿瘤患者化疗期间的护理管理

□张秀梅

在妇科肿瘤治疗过程中,化疗是一种常见的治疗手段。然而,化疗会带来一系列身体和心理上的不适,因此,科学的护理管理在这一阶段尤为重要。本文将介绍妇科肿瘤患者化疗期间的护理管理,特别是副作用管理和心理护理。

## 化疗期间的常见副作用及护理管理

化疗药物通过影响肿瘤细胞的生长来抑制癌症发展,但也会对身体的正常细胞产生影响,导致一系列副作用。以下是几种常见的副作用以及对应的护理方法:

### 恶心与呕吐

恶心与呕吐是化疗患者常见的不良反应。护理人员会在化疗前根据医嘱给予患者止吐药,并建议患者少食多餐,选择清淡、易消化的食物,减少呕吐的发生。

### 骨髓抑制

化疗药物可能导致骨髓抑制,减少红细胞、白细胞和血小板的生成,使患者更容易发生感染、贫血或出血等问题。护理人员要定期监测患者的血象,若发现异常及时向医生报告,以便采取措施。同时,护理人员还要提醒患者避免接触感染源,减少发生感染的风险。

### 脱发

化疗可能导致脱发,这会对女性患者的心理造成影响。可建议患者在化疗前选择合适的假发或帽子,以应对脱发带来的不适感。

### 消化道反应

化疗可能会影响患者的消化系统,导致食欲不振、腹泻或便秘等问题。护理人员可根据患者的症状提供饮食建议,例如增加高纤维食物的摄入。必要时,护理人员还可根据医嘱给予药物辅助治疗。

### 心理护理:陪伴与支持的力量

在化疗期间,患者不仅需要应对身体上的不适,还可能产生焦虑、抑郁、孤独等情绪问题。这一阶段的心理护理和心理支持至关重要。护理人员要加强与患者的沟通,关注患者的心理需求,倾听患者的感受,帮助患者释放负面情绪,增强战胜疾病的信心,也可以引导患者表达自己的情绪,向他们介绍成功抗癌的病例,提供心理支持。

### 帮助患者缓解情绪

护理人员可以通过营造温馨的治疗环境、与患者分享心理调节技巧如深呼吸、冥想等,帮助患者缓解紧张和焦虑情绪。此外,鼓励患者参与一些力所能及的活动,有助于分散注意力。

### 让家属与患者共同面对

患者家属在患者治疗的过程中起到重要的支持作用。护理人员可以指导患者家属为患者提供心理支持,让患者家属了解化疗的过程及应对方法,让患者感受到亲人的关爱。家庭的支持是帮助患者保持良好心态的关键因素。

在妇科肿瘤的化疗过程中,护理管理不仅是身体上的帮助,更是心理上的支持。通过对副作用的科学管理,护理人员能够帮助患者减轻身体上的不适。同时,心理护理可以帮助患者保持积极乐观的心态,提高生活质量,让患者在化疗过程中获得全方位的支持,为战胜疾病提供坚实保障。

(作者供职于河北省保定市第一中心医院妇科)

在日常生活中,我们经常会遇到一些安全隐患,其中就包括气管异物堵塞。无论是儿童在好奇心驱使下误吞小物件,还是成年人在进食时不慎被食物卡住,都可能存在生命危险。本文将带领大家了解如何预防气管异物以及发生气管异物时该如何急救。

**气管异物的威胁**  
气管是连接喉与支气管的中空管道,是气体进出肺部的主要通道。异物不慎进入气管,会阻断气流,导致窒息、缺氧。窒息能在几分钟内造成严重后果。因此,了解气管异物的预防措施和急救技能至关重要。

**预防为先**  
儿童监护:婴幼儿和学龄前儿童好奇心强,容易发生意外。家长应始终保持警惕,避免让他们接触易吞咽的小物件;在孩子选择玩具时,要确保无易脱落的小物件。  
饮食习惯:吃饭时,避免大笑、奔跑或说话过多。家长应告诉孩子吃饭时要细嚼慢咽,不要将食物放入口中后玩耍。  
老年人关怀:老年人因吞咽功能下降,同样需要引起注意,尽量选择软烂、易咀嚼的食物,减少窒息风险。  
环境整理:保持家中环境干净、整洁,妥善整理小物件如纽扣、电池等,将其放在儿童触摸不到的地方。

**急救措施**  
一旦发生气管异物堵塞,迅速采取有效的急救措施是关键。海姆立克急救法是全球公认的异物窒息急救方法,适用于不同年龄段的人群。不同情况下的操作

## 气管异物的预防与急救

□乔燕

方法如下:  
婴幼儿:让婴幼儿的身体正面朝下趴在施救者的前臂上,头低脚高。施救者用手托住婴幼儿的下巴,以保持其头部稳定,然后用另一只手的手掌根部对婴幼儿背部两肩胛骨之间部位用力向前冲击压迫5次。如果异物未被排出,施救者可将婴幼儿翻过来,面朝上躺在坚硬的地面或床板上,施救者两只手的中指和食指放在婴幼儿胸廓下和脐上的腹部位置,快速向上冲击压迫5次。重复以上步骤,直到异物被排出。如果异物未能排出,请及时到正规医院就诊,以免延误病情。

儿童及成人:施救者站在或跪在患者背后,从背后环抱其腰腹部,一只手握拳,拇指侧紧贴患者的腹部中线(位于肚脐上方、胸骨下方),另一只手包住拳头,并快速向上、向内用力挤压患者的腹部,形成一股冲击气流,帮助异物排出。若患者失去意识,应立即进行心肺复苏并拨打急救电话。

自救:若独自一人发生窒息,可寻找固定物体(如椅子),用腹部冲击椅子背边缘,或采用俯卧位,用拳头压迫上腹部进行自救。

综上所述,气管异物虽然是小概率事件,但其危害不容小觑。在日常生活中,我们要引起重视,采取预防措施,大大减少这一风险的发生。同时,掌握海姆立克急救法,能在关键时刻挽救生命。让我们从现在做起,为自己和家人的呼吸安全筑牢坚实的防线。

(作者供职于河南省驻马店市正阳县妇幼保健院小儿内科)

# 中风后的康复策略与挑战

□郑艳艳

中风,这一突发性脑血管疾病,不仅给患者带来身体上的重创,还常常伴随心理和社会功能的全面受损。随着康复技术的不断进步,中风后的康复已不再是遥不可及的梦想。本文将探讨中风后的康复策略,帮助患者及其家属更好地应对这一过程。

## 中风后的康复策略

- 早期介入,科学规划**  
康复应尽早开始,一般在患者生命体征稳定、神经功能损伤症状不再发展的48小时后启动。康复计划应由专业的康复医师根据患者的情况制订,包括物理治疗、语言治疗等多个方面。早期康复的主要目标是减轻疼痛,预防关节变形和肌肉萎缩。
- 分阶段实施,循序渐进**  
中风康复可分为急性期、恢复期和后遗症期3个阶段。急性

期(发病后1周~4周)的康复重点是预防并发症和继发障碍。恢复期(发病后1个月~3个月)是功能恢复的最佳时期,需要加强患者的协调性和选择性随意活动,进行关节活动度的维持和改善、上肢和手的功能训练等。后遗症期(发病后6个月以上)则侧重加强残余功能训练,提高患者的环境适应能力。

## 3. 多维度康复,全面恢复

中风后的康复不仅是肢体功能的恢复,还包括言语、吞咽、认知功能等多方面的训练。对于下肢功能障碍的患者,可通过步行训练和动态平衡练习来提高行走能力;上肢和手的功能训练则侧重于提高精细动作和协调动作能力。言语功能康复包括听、说、读、写等多个方面的训练,以改善患者的沟通能力。吞咽障碍的训练是

根据患者的具体情况,进行口腔、唇部训练等缓解症状。

## 4. 心理干预,重拾信心

中风不仅影响患者的身体功能,还常常导致严重的心理问题。因此,心理干预在中风康复中同样重要。心理咨询师可以帮助患者缓解负面情绪,重建对生活的信心。同时,家人的陪伴和支持也是患者康复过程中不可或缺的力量源泉。

## 面临的挑战与应对策略

- 康复周期长,需要持之以恒**  
中风后的康复是一个长期过程,需要患者及其家属有耐心。患者应坚持每天进行康复训练。患者家属应给予充分的理解和支持,陪伴患者走过这段艰难的旅程。
- 病情复杂多变,需要个性化治疗**  
每个中风患者的病情都是独特的,因此康复计划应因人而异。康复师需要全面了解和评估患者的基础疾病、功能障碍和身体状态,为患者制订个性化的康复方案。在治疗过程中,还需要根据患者的恢复情况及时调整方案。
- 并发症风险高,需要综合防治**  
中风后患者易发生各种并发症,如肺部感染、尿路感染等。这些并发症不仅影响康复进程,还可能危及患者的生命。因此,在康复过程中要加强并发症的防治。

总之,中风后的康复之路虽然充满挑战,但是只要保持积极乐观的心态、遵循科学的康复策略、克服各种困难与挑战,就一定能够迎来康复的曙光。

(作者供职于山东省济南市市中区人民法院)