

# 眼干、眼痒怎么办？ 巧用脉冲激光干眼治疗仪

■ 方健 副主任医师 上海市第六人民医院 眼科

随着现代生活的发展，人们使用电子产品日益增多，越来越多的人出现眼睛干涩、疲劳、眼痒、异物感、畏光，对外界刺激敏感等症状，严重者甚至影响视力，其实这都是干眼症及眼部螨虫滋生的表现，不少患者经过药物治疗，物理治疗后效果不甚理想。

干眼症影响人们正常的工作、生活，尤其是经常使用空调以及电子设备或工作中需要用眼的人群；长期干眼会导致很多并发症：如角膜损伤、视力下降，视力波动等，干眼长时间不治疗，不干预，症状会逐渐加重，治疗起来会越来越困难。

大部分的干眼症患者都会以人工泪液滴眼治疗为主，但是干眼的病因多种多样，同时由于滴眼液也有多种多样的功能，加之滴眼液只能补充水分不能补充脂质。

因此，单纯的点人工泪液不能缓解或治疗干眼。治疗干眼要根据不同的干眼类型给予对因或者对症治疗。

针对不同类型的干眼症，需要用不同的干预方法，特别对于睑板腺功能障碍，螨虫滋生阻塞睑板腺引起的干眼症需要热敷，睑板腺按摩等，不但要改善水分的缺乏，同时也要补充脂质的缺乏。以往睑板腺功能障碍型干眼症的治疗方法很多，但效果不好，也不全面。

## 脉冲激光治疗

脉冲激光治疗是一种最新、高

效的治疗方法——采用专门治疗干眼症的脉冲激光干眼治疗仪设备进行

治疗。该治疗仪可产生一种新型的多色脉冲光，再经过精确校准，在相同序列的光脉冲作用下，这些脉冲光通过序列脉冲传播作用于睑板腺，能量、光谱和时间都能够被电脑精确设定和控制，以达到最佳的治疗效果。

脉冲激光治疗可以消除眼睑非正常毛细血管扩张，减轻睑缘血管化；可以通过皮肤下的热传导加热睑板腺，从而改善睑板腺内脂质分泌的流动性，因此提高泪膜的稳定性和眼表的质量；强脉冲光可以减少细菌及螨虫生长，减少炎症，从而治疗睑板腺功能障碍；经过脉冲激光治疗可以重塑泪膜中

的脂质分布，修复泪膜的脂质层，延长泪膜破裂时间。

综上，脉冲激光治疗是一个新型的疗法，该疗法治疗睑板腺功能障碍相关性干眼安全可靠，效果理想。

## 专家介绍：

方健

上海交通大学附属第六人民医院眼科副主任医师。擅长各类眼科常见病，特别是眼前节疾病如白内障、青光眼、角膜病及各类眼险疾病的诊治。



## 经常挖鼻孔的唯一“好处”

■ 刘树春

很多人都对挖鼻孔这件事情有独钟，经常会无聊时就会不由自主地挖挖挖，让我们舒服到根本不想放手，其实挖鼻孔的好处只有一个，那就是“爽”。

早在1995年，就有美国的学者做过一项挖鼻屎小调研，发现每254名成年人中有91%的人承认自己经常挖鼻屎，剩下的9%不太愿意承认。还有另一份关于小朋友挖鼻屎的小调研，小朋友们很诚实，200名被邀请调研的小朋友，几乎全部承认了，而且平均起来每天会挖4次。

挖鼻孔到底有什么魔力？只要我们的鼻粘膜感受到了鼻屎的存在，就会给大脑发出信号，让我们想挖。至于为什么，其实是因为从你第一次挖鼻孔起，你的手指刺激到了鼻粘膜，你的大脑记住了这种堵塞突然疏通的快感，就直接导致了你下一次还想继续挖。

但是，挖鼻孔虽然快乐，但也不能经常挖。而且挖鼻孔的姿势不对也会引发大问题。由于我们频繁挖鼻孔的时间长了，就可能无法控制自己不去挖鼻孔，从而患上“强迫性抠鼻综合征”，并且在挖鼻孔的时候，很多人还会因为姿势不对而造成“鼻腔血案”。一是用力过猛导致抠出血，二是手太脏而引发感染，三是可能会导致鼻炎。

很多朋友看到这里了就会问：“那怎么办？那我不清理鼻屎了？”当然不是，只不过有更好的方法。第一、减少鼻屎的产生。如果不想频繁地挖鼻孔，其实可以直接从根源上解决问题，直接减少鼻屎的产生，鼻屎其实就是外界的灰尘和鼻黏液的结合物，只要减少吸入的灰尘就能够控制鼻黏液的分泌，所以最简单快速的方法就是：戴口罩和清洗鼻腔了。第二、挖鼻孔前记得要洗手。如果大家习惯用手指来挖鼻孔，那么请一定要洗手！特别是要好好清洗指甲缝，为了我们鼻子的健康。还有准备一张纸巾用来擦，不要再往墙上和桌下擦了。第三、挖鼻孔一定要轻柔。轻轻地挖，可不用力，鼻粘膜是很脆弱的，稍不留神就会破裂出血。再专业一点的小伙伴，可以用棉签轻轻挖鼻孔，或者用洗鼻器定期清洗鼻孔，用生理盐水每天早晚各清洗鼻孔一次，不仅能防止鼻孔干燥、发痒，还可以保护鼻子。

## 疫情过后，一定要改变的7种生活习惯

■ 微信公众号“环球文摘”

一场疫情让我们明白健康的重要，平安的可贵。钱财买不来生命，利益换不回健康。最大的财富，就是活着，最大的幸福，就是平安。每个人都要对身体好一点，健康一点，快乐一点。疫情过后，一定要改变的七种生活方式。

### 一、别熬夜，睡得早一点

日出而作，日落而息。保证充足的睡眠，是人体最重要的事。研究表明，一个人如果长期熬夜，免疫力会急剧下降。新冠没有特效药，靠的就是人体的免疫力。免疫力强的人能自己扛过来，免疫力差的人很难抗过去。免疫力是一个人最大的竞争力。我们每天的睡眠时间必须保证在7-8小时以上。工作真的没有身体重要，别熬夜，身体才是唯一。

### 二、别挑食，吃得杂一点

《黄帝内经》里说：五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充。气味和而服之，以补益精气。新冠病毒对有高血压等慢性

病的老年人威胁最大。吃点粗粮杂粮，吃点蔬菜水果，可以有效预防心脑血管疾病。很多人偏食挑食，容易出现身体问题。所以三餐均衡搭配，荤素要吃，杂粮也要吃。不挑食，不偏食。酸甜苦辣咸，寒热温凉，都要吃一些，才能保证身体健康。疫情过后，一定要改变的7种生活习惯

### 三、别邋遢，勤打扫一点

这次疫情，让很多人养成了家居消毒的习惯。干净的居室不仅可以放松心情，还利于保持健康。很多疾病都是因为环境不洁导致的。日常在家，一定要多通风换气，避免室内细菌滋生。生活垃圾及时清理，及时消毒杀菌，居室整洁，自己看着也舒服。

### 四、别太懒，运动多一点

流水不腐，户枢不蠹。生命在于运动。一个人只有经常锻炼身体，才能让自己保持活力。而且，这也是提高自身免疫力最直接的方法。上班族不要一天到晚在办公

室坐着，时间长了，人就颓了，没有活力了。要运动，不要年轻赚钱，年老养病，这样得不偿失。古人说：形劳而不倦。不必剧烈运动，工作之余，可以练练太极拳、八段锦、散散步，劳逸结合，有益身心健康。

### 五、别多想，心放宽一点

新冠以来，很多人在家里也并不好受。看到形势严峻，于是有些人“疑神疑鬼”，老觉得自己体温高，一天体温测个五六次。明明啥事也没有，还是焦虑得不行。所以，除了身体健康之外，情绪上也要保持健康。人体百分之九十的疾病，都与情绪有关。心里问题严重了，会造成生理上的疾病。把心放宽，不要疑神疑鬼，面对生活有一份淡定和自然。拥有豁达的心境，凡事看开一点，人生的忧愁和焦躁才能少一点。

### 六、别贪婪，知足多一点

钱财买不来生命，利益换不回健康。一场灾难，让我们明白，名利这些东西再多也没有用。身体垮了，一切就都完了。

所以人生要懂得知足，不要索求无度，不要贪得无厌。一家人在一起，钱够花就行。身体健康，无病无灾，一辈子平平安安，就是一个人最大的福气。

### 七、别透支，钱要攒一点

很多人在家“困居”一个月，没有工资，房贷车贷都面临断供的危险。在家焦虑不安，却又没有好的办法。在意外来临的时候，手头有点存款，是一个人最大的安全感。长辈常常教导我们要节俭。我们总以为那些习惯都是过去式了。可是遇到危难才知道，存款标志着一个人抗风险的能力，现金流决定着一个人的生死。不要被消费贷迷惑，不要被物欲蒙蔽双眼。未来的生活里，别透支，别月光，钱一定要攒一点。攒一份心里的踏实，攒一份心里的安全感。

人生的幸福、健康和快乐，就是“一点”加“一点”。记住这些，快乐多一点，健康多一点，寿命长一点。