

干眼症：小眼睛的大问题

□赵俊华

干眼症，顾名思义，就是眼睛感觉干燥。但这并不是简单的“眼干”，而是一种由于泪液分泌不足或蒸发过快导致的眼部疾病。想象一下，如果你的眼睛是一台机器，那么泪液就是这台机器的润滑油。当润滑油不足时，眼睛这台机器就会运转不畅，出现各种问题。

症状

如果你经常感到眼部干涩、有异物感，甚至刺痛、畏光，看东西也模糊不清，那么你可能已经患上了干眼症。这些症状不仅影响你的日常生活，还可能对你的工作和学习造成干扰。

类型

干眼症并非千篇一律，它有多种类型。最常见的是蒸发过强型和分泌不足型。蒸发过强型通常与生活方式相关，如长时间使用电子设备或处于空调环境导致

泪液蒸发过快，也有大部分与睑板腺功能障碍有关，睑脂分泌少，泪液快速蒸发；而分泌不足型则可能是由于年龄增长、疾病或药物等因素导致泪腺分泌功能下降。

成因

生活方式与环境的影响 在这个信息化时代，我们的生活已经离不开电子设备。然而，长时间盯着屏幕不仅会让眼睛疲劳，还会减少我们的眨眼次数，从而降低泪液的分泌，导致干眼症。此外，长时间处于空调环境、室外空气污染等也会加剧干眼症状。

不良的生活习惯 你是否有过这样的经历：为了赶项目而熬夜加班，或者沉迷于某部热播剧而通宵追剧？这些不良的生活习惯不仅会影响我们的身体健康，还会对眼睛造成极大的伤害。睡眠不足、长时间佩戴隐形眼镜以

及眼部化妆等都可能诱发干眼症的发生。

睑板腺功能障碍 睑板腺口的角化、堵塞、萎缩导致睑脂分泌的质和量异常，泪液容易流失和蒸发，引发干眼症。

其他疾病与药物的副作用 除了环境和生活习惯外，一些疾病如糖尿病、风湿性疾病等也可能引发干眼症。同时，某些药物如抗组胺药、抗抑郁药等在使用过程中也可能导致干眼症的出现。

如何预防

养成良好的用眼习惯 定时休息是预防干眼症的关键。每隔一段时间就要让眼睛休息一下，可以通过远眺、做眼保健操等方式来缓解眼部疲劳。同时，保持正确的用眼姿势也很重要，避免长时间低头或过度用眼。

改善工作与生活 为了减轻干眼症状，我们可以尝试改善工

作与生活环境。比如使用加湿器增加室内湿度、保持室内通风以减少空气污染等。此外，尽量减少电子设备的使用时间也是有效的预防措施。

营养均衡 为眼睛提供能量饮食对眼睛健康同样重要。经常摄取富含维生素A和Omega-3脂肪酸的食物来滋养眼睛，如鱼肝油、胡萝卜等。这些食物不仅有助于预防干眼症，还能提高眼睛的抗氧化能力。

选择合适的眼药水或人工泪液 在医生的指导下，我们可以选择合适的人工泪液来缓解干眼症状。但请注意，不要盲目使用眼药水或人工泪液，以免对眼睛造成不必要的伤害。

治疗方法

药物治疗 当干眼症状较为严重，医生可能会建议使用人工泪液或抗炎药物进行治疗。这些药

物可以有效地缓解眼部不适，改善泪膜的稳定性。

物理治疗 除了药物治疗外，一些物理治疗方法也对干眼症有效。例如，热敷可以促进眼部血液循环和泪液分泌；睑板腺按摩则可以帮助疏通堵塞的睑板腺，从而改善干眼症状。

手术治疗 对于严重干眼症患者，当药物治疗和物理治疗无法有效缓解症状时，可选择手术治疗。例如，泪道栓塞术可以减少泪液的排出，从而增加眼球表面的湿润度。

寻求专业指导 在治疗干眼症的过程中，我们必须强调在医生的指导下进行治疗的重要性。避免盲目使用偏方或自行用药，以免加重病情或引发其他并发症。

(作者供职于广西壮族自治区中国人民解放军联勤保障部队第九二二医院)

做手术为何不能涂口红和指甲油

□莫招勇

在现代社会，人们对美的追求已经渗透到了生活的方方面面。手术，作为一个特殊的医疗过程，也不例外。许多患者在面临手术时，希望能以最美的状态进入手术室，以此来给自己信心和力量。然而在某些时候，美丽与安全是要权衡的，特别是在手术室这样的特殊环境中，一些看似微小的化妆行为，如涂口红和指甲油，可能会带来意想不到的风险。本文旨在科普这一知识点，以帮助患者和医务人员更好地理解手术室规定，确保手术的安全进行。

口红与指甲油对手术观察的影响

口红掩盖唇色变化 口红作为一种化妆品，主要用于改变和美化唇色。然而，在手术室中，患者的唇色变化是医务人员判断其生命体征的重要依据之一。正常情况下，患者的唇色应为红润的，如果出现苍白、发绀等变化，可能意味着患者的血氧饱和度下降，存在缺氧等风险。而涂抹口红后，患者的自然唇色被掩盖，医务人员难以准确判断其唇色变化，从而可能会延误对患者病情的及时发现和处理。

此外，口红的成分也可能对手术过程产生干扰。一些口红中含有重金属等有害物质，长时间使用或过量使用可能对人体健康造成潜在威胁。在手术过程中，这些有害物质可能会通过患者的呼吸、汗液等途径进入体内，增加手术风险。

指甲油干扰脉搏监测 涂指甲油是许多女性患者喜欢的一种行为。然而，在手术室中，涂抹指甲油可能会影响脉搏血氧监测仪的准确性。脉搏血氧监测仪是一种通过测量患者手指或脚趾的血管中血流情况来判断其血氧饱和度的设备。然而，指甲油可能会阻碍监测仪的光线穿透血管，导致信号不准确或无法监测。这不仅会影响医务人员对患者病情的准确判断，还可能延误治疗时机。

此外，一些指甲油中含有的化学成分也可能对手术过程产生干扰。这些成分可能会通过患者的皮肤吸收进入体内，对手术产生不利影响。

美丽与安全的权衡

在手术前，患者希望以最美的状态面对手术，这是人之常情。然而，手术室是一个特殊的医疗环境，需要确保患者的安全和医务人员的专业操作。在这里，美丽与安全需要进行权衡。

首先，患者应该理解并遵守手术室的规定。这些规定是为了确保手术的安全和顺利进行而制定的，其中包括禁止涂抹口红和指甲油等化妆品。虽然这些规定可能会让患者在手术前感到有些遗憾，但这是出于对患者生命安全的考虑。

其次，医务人员也应该加强对患者的宣教工作。在手术前，医务人员可以向患者解释涂抹口红和指甲油等化妆品可能对手术过程产生的影响，并提醒患者遵守手术室的规定。同时，医务人员还可以提供一些建议，如患者可以在手术前拍照留念或在术后恢复时再进行化妆等，以满足自己的心理需求。

最后，社会大众也应该加强对手术室规定的认识和理解。通过科普宣传、媒体报道等途径，让更多的人了解手术室规定的重要性和必要性，从而增强人们的医疗安全意识。

手术室的的规定与建议

为了确保手术的安全和顺利进行，手术室通常会有一些严格的规定。其中，禁止涂抹口红和指甲油等化妆品就是其中之一。这些规定是为了防止化妆品中的成分对手术过程产生干扰，以及确保医务人员能够准确观察患者的生命体征。

除了这些规定外，手术室通常还会有一些其他要求，如禁止携带手机等电子设备、禁止穿着带有金属饰品的衣物等。这些要求都是为了确保手术的安全和顺利进行。

对于患者而言，遵守手术室的规定是非常重要的。同时，患者也可以采取一些措施来减少手术前的紧张和焦虑感。例如，患者可以在手术前进行深呼吸、放松训练等心理准备活动；也可以在亲友的陪伴下度过手术前的时光，以减轻孤独和不安的情绪。

对于医务人员而言，加强对患者的宣教工作是非常重要的。医务人员应该向患者解释手术室规定的重要性和必要性，并提供一些建议来帮助患者缓解手术前的紧张和焦虑感。同时，医务人员还应该关注患者的心理需求，尽可能地为他们提供人性化的关怀和支持。

总之，美丽与安全在手术室中需要进行权衡。虽然患者在手术前希望以最美的状态面对手术是人之常情，但手术室是一个特殊的医疗环境，需要确保患者的安全和医务人员的专业操作。因此，患者和医务人员都应该遵守手术室的规定和要求，确保手术顺利进行。同时，社会大众也应该加强对手术室规定的认识和理解，共同维护医疗安全。

(作者供职于广西壮族自治区南宁市中医医院)

狭窄性腱鞘炎的解痛之道

□谭霄

狭窄性腱鞘炎是一种由于长期重复性动作或外伤导致的慢性炎症。在手腕、手指、肩部等关节的肌腱和腱鞘上，由于反复摩擦和挤压，使得肌腱和腱鞘受到损伤，从而引发炎症。这种炎症会导致疼痛、肿胀和活动受限等症状。

诊断 狭窄性腱鞘炎主要通过临床表现和检查。医生会根据患者的疼痛部位、疼痛程度、肿胀情况以及活动受限程度等进行诊断。有时医生也会使用X线、MRI(磁共振成像)等检查手段来进一步确定病情。

狭窄性腱鞘炎的疼痛 主要是由于神经机制和炎症反应共同作用的结果。首先，伤害感受器受到刺激，将疼痛信号传递到神经纤维上，再传到大脑中，从而产生疼痛感觉。其次，炎症反应会释放出多种化学物质，如前列腺素、组胺等，这些物质会加重疼痛和肿胀。

如何预防

预防狭窄性腱鞘炎的关键在于早发现早治疗。早期发现可以通过以下几个方面来实现：
了解症状 狭窄性腱鞘炎的症状主要包括疼痛、肿胀和活动受限等。如果发现手部、腕部、肩部等关节出现上述症状，应及时就医，以便早期诊断和治疗。

注意职业和生活习惯 长期重复性动作或不良的生活习惯，如长时间使用电脑、手机、搬运重物等，都可能增加狭窄性腱鞘炎的发病风险。因此，要注意改变不良的生活习惯，避免长时间重复性动作，适当休息和放松关节。

适当锻炼 适当的锻炼可以增强肌肉和肌腱的力量和韧性，减少狭窄性腱鞘炎的发生。建议进行手部、腕部、肩部等关节的锻炼，如握拳、屈伸、旋转等动作，以促进血液循环和组织代谢。

治疗方法 早期治疗是在确诊狭窄性腱鞘炎后，应采取及时有效的治疗方法，以减轻疼痛和预防病情加重。

于早发现早治疗。早期发现可以通过以下几个方面来实现：

了解症状 狭窄性腱鞘炎的症状主要包括疼痛、肿胀和活动受限等。如果发现手部、腕部、肩部等关节出现上述症状，应及时就医，以便早期诊断和治疗。

注意职业和生活习惯 长期重复性动作或不良的生活习惯，如长时间使用电脑、手机、搬运重物等，都可能增加狭窄性腱鞘炎的发病风险。因此，要注意改变不良的生活习惯，避免长时间重复性动作，适当休息和放松关节。

适当锻炼 适当的锻炼可以增强肌肉和肌腱的力量和韧性，减少狭窄性腱鞘炎的发生。建议进行手部、腕部、肩部等关节的锻炼，如握拳、屈伸、旋转等动作，以促进血液循环和组织代谢。

治疗方法 早期治疗是在确诊狭窄性腱鞘炎后，应采取及时有效的治疗方法，以减轻疼痛和预防病情加重。

非手术治疗是治疗狭窄性腱鞘炎的首选方法，主要包括药物治疗、物理治疗和局部封闭等。

药物治疗 可以使用非甾体消炎药、皮质类固醇等药物来消炎止痛。非甾体消炎药如布洛芬、吲哚美辛等，可以抑制前列腺素的合成，缓解疼痛和肿胀。皮质类固醇如泼尼松、地塞米松等，可以抑制炎症反应，减轻疼痛和肿胀。

物理治疗 可以使用超声波、按摩、冷敷或热敷等方法来缓解疼痛。超声波可以促进组织的修复和再生，按摩可以缓解肌肉紧张和疼痛。冷敷可以减轻疼痛和肿胀，热敷可以促进血液循环和消炎。

局部封闭 在医生的指导下，可以使用局部封闭的方法来缓解疼痛。局部封闭是将药物直接注射到病变部位，可以迅速缓解疼痛和肿胀，但需要注意使用次数和药物剂量，以免出现不良反应。

如果非手术治疗无法缓解患者的症状，或者患者的病情比较严



资料图片

重，就需要考虑手术治疗。手术治疗主要是通过切开病变部位，解除受压的肌腱和腱鞘，从而解除疼痛和活动受限的症状。手术的方法包括腱鞘切开术、腱鞘囊肿切除术等。术后需要注意伤口护理和康复训练，以促进恢复和减少复发。

需要注意的是，对于狭窄性腱鞘炎的手术治疗，应该严格掌握手术适应症，确保手术安全和效果。因此，在选择手术治疗时，需要在医生的指导下进行选择，并且要注意手术术后的护理和康复训练。

(作者供职于广西壮族自治区贵港市人民医院)

科学防控新冠病毒

□陆丽红

新冠病毒是一种主要通过呼吸道飞沫传播的病毒，其结构包括包膜、核衣壳和核酸等部分。感染新冠病毒后，潜伏期一般为1天~14天，多数患者在此期间无明显症状，但仍具有传染性。新冠病毒传播方式多样，包括近距离接触、气溶胶传播等。

新冠病毒感染的症状因人而异，轻症患者可能出现发热、乏力、干咳等症状，重症患者则可能出现呼吸困难、多器官功能衰竭等症状。无症状感染者虽然无明显症状，但仍可能传播病毒。

易感人群 包括各年龄段人群，但老年人、患有基础疾病的人群以及免疫系统较弱的人群感染风险更高。因此，我们需要特别关注这些高危人群的防护工作。

个人防护防控措施

佩戴口罩 选择医用外科口罩或N95/KN95等高效防护口罩。佩戴口罩时确保金属条贴合鼻梁，并调整口罩边缘使其与面

部紧密贴合。避免触摸口罩外部，摘口罩时从耳后取下，避免接触口罩前部。口罩湿润、损坏或明显污染时应及时更换。

手部卫生 除了使用香皂和流动水洗手外，还可以使用含有至少60%酒精的手部消毒液。在接触公共物品、咳嗽、打喷嚏或用餐前后务必清洁双手。避免用未清洁的手触摸口、鼻、眼等部位。

保持社交距离 在公共场所尽量保持至少1米~2米的安全距离。避免握手、拥抱等身体接触，尤其是在疫情高发区。

居家防护

室内通风换气 每天至少开窗通风2次~3次，每次20分钟~30分钟，确保空气流通。在天气允许的情况下，可以长时间开窗，增加室内新鲜空气。

定期消毒 使用75%酒精或含氯消毒剂等对家中高频接触的物品表面进行擦拭消毒。注意消毒剂的

使用安全，避免与皮肤直接接触，并妥善存放。定期清洗和晾晒被褥、衣物等，保持家庭环境整洁。

健康监测与隔离 家庭成员应每天定时测量体温，并注意观察身体状况。如有发热、咳嗽等症状，应立即佩戴口罩并与其他家庭成员隔离，及时就医。如有家庭成员从疫情高发区返回或接触确诊患者，应主动向社区报告，并按要求进行居家隔离观察。

公共场所防护

避免去拥挤场所 尽量避免前往人员密集的公共场所，如商场、超市、影院等。如需前往，应尽量避开高峰时段，并佩戴口罩，保持社交距离。

使用公共设施注意事项 使用公共设施时，如电梯按钮、门把手等，可先使用纸巾或一次性手套进行隔离。使用后及时清洁双手，避免用手触摸口、鼻、眼等部位。如有条件，可使用消毒剂对公共设施进行定期消毒。

生活指南

健康饮食 保持饮食均衡，多吃蔬菜水果，适量摄入优质蛋白质。避免食用生冷、油腻、辛辣食物，以降低胃肠道负担。同时，多喝水有助于保持身体水分平衡。

规律作息 保证充足的睡眠时间，成年人晚上睡眠时间不少于7小时，儿童和青少年需要更多。保持良好的睡眠质量，避免熬夜和过度劳累。

锻炼身体 在家中适当的锻炼，如瑜伽、打太极拳、跑步等。运动有助于提高身体素质和免疫力，但注意不要过度运动，以免造成身体损伤。

心理调适 面对疫情带来的压力，我们要学会调整自己的心态。可以通过与家人朋友交流、听音乐、阅读等方式来放松心情。如感到焦虑、抑郁等情绪问题，可寻求专业心理咨询帮助。

疫苗接种与科学治疗

疫苗接种是抗击新冠病毒的重要手段，它能够显著降低感染风险，减轻病症，并有效防止重症和死亡。随着科研的进展，多种疫苗已在全球范围内得到广泛应用。每个人都应积极接种，为自己和社区筑起免疫屏障。

在治疗方面，虽然目前尚未有特效药物能完全治愈新冠病毒，但医学界已经积累了丰富的临床经验。治疗主要围绕缓解症状、支持患者自身免疫系统以及预防并发症展开。对于轻症患者，通常建议居家隔离，并在医生指导下使用相应药物。重症患者则需要住院治疗，可能涉及呼吸支持、抗炎治疗等多种措施。

需要强调的是，接种疫苗并不意味着可以完全放松防控措施。在疫情未完全控制之前，仍需保持警惕，坚持科学防控，共同维护来之不易的抗疫成果。

(作者供职于广西壮族自治区钦州市灵山县疾病预防控制中心)

重要手段，它能够显著降低感染风险，减轻病症，并有效防止重症和死亡。随着科研的进展，多种疫苗已在全球范围内得到广泛应用。每个人都应积极接种，为自己和社区筑起免疫屏障。

在治疗方面，虽然目前尚未有特效药物能完全治愈新冠病毒，但医学界已经积累了丰富的临床经验。治疗主要围绕缓解症状、支持患者自身免疫系统以及预防并发症展开。对于轻症患者，通常建议居家隔离，并在医生指导下使用相应药物。重症患者则需要住院治疗，可能涉及呼吸支持、抗炎治疗等多种措施。

需要强调的是，接种疫苗并不意味着可以完全放松防控措施。在疫情未完全控制之前，仍需保持警惕，坚持科学防控，共同维护来之不易的抗疫成果。

(作者供职于广西壮族自治区钦州市灵山县疾病预防控制中心)

狼疮性肾炎，中西医如何共治

□林菊

狼疮性肾炎是一种由系统性红斑狼疮(SLE)引起的肾脏疾病，常常导致肾功能衰竭和一系列严重的健康问题。本文将深入探讨中西医在治疗狼疮性肾炎中的方法和策略，旨在帮助患者更好地了解 and 应对这一疾病。

西医疗疗

糖皮质激素 糖皮质激素是治疗狼疮性肾炎的基础药物，通过抑制炎症反应和免疫应答，减轻肾脏损伤。常用的糖皮质激素包括泼尼松和甲泼尼龙。这些药物在控制疾病进展和改善症状方面具有显著效果，但长期使用可能带来一些副作用，如骨质疏松、消化道出血、类固醇性糖尿病和精神健康问题。因此，

在使用糖皮质激素时，需要密切监测患者的不良反应和副作用情况。

免疫抑制剂 免疫抑制剂用于降低免疫系统的活性，减少对肾脏的攻击。常见的免疫抑制剂包括环磷酰胺、霉酚酸酯和他克莫司等。这些药物在控制狼疮性肾炎的进展和改善肾功能方面具有一定的疗效，但同样存在一些副作用，如感染、骨髓抑制和性腺抑制等。因此，在使用免疫抑制剂时，需要进行全面的风险评估和监测。

生物制剂 近年来，一些生物制剂如抗CD20单抗(利妥昔单抗)也被用于治疗狼疮性肾炎。这些生物制剂通过靶向特定的免疫分子或细胞

来控制疾病进展，从而达到治疗目的。生物制剂通常具有较高的疗效和较低的副作用，但仍需要进行严密监测以确保安全性和有效性。

中医治疗

中药汤剂 中药汤剂是中医治疗狼疮性肾炎的主要手段之一。根据个体差异和病情特点，中医会开具针对性的中药汤剂，以调节体内气血、平衡阴阳，达到治疗目的。中药汤剂通常采用复方制剂，针对患者的具体症状和体质进行个性化治疗。常见的中药汤剂包括清热解毒、养阴补骨、活血化痰等类型。

中药制剂 中药制剂是经过加工提纯的中药有效成分，具有方便使用和剂量易于控制等优

点。常见的狼疮性肾炎治疗中药制剂包括雷公藤多苷、百令胶囊、黄葵胶囊等。这些药物具有抗炎、免疫调节和保护肾功能的作用，可在西医疗疗的基础上辅助使用，以增强治疗效果。

针灸与推拿 针灸和推拿是中医特色疗法，通过对经络和穴位的刺激，调节身体机能，缓解症状。对于狼疮性肾炎患者，针灸可以调节免疫功能，改善肾脏微循环，推拿则可以放松肌肉、缓解疼痛和不适感。但需要注意的是，针灸和推拿需要在专业医师的指导下进行，以免误伤经络。

中西医结合治疗策略

联合治疗 联合治疗是指同时使用西医和中医方法进行治

疗。在狼疮性肾炎的治疗中，可以在西医疗疗的基础上，联合使用中药汤剂、中药制剂以及针灸、推拿等中医治疗方法。通过综合运用中西医方法，可以充分发挥两者的优势，提高治疗效果，减少副作用。

序贯治疗 序贯治疗是指先使用西医疗疗控制病情，再转用中医治疗巩固疗效。在狼疮性肾炎的治疗中，可以先使用糖皮质激素、免疫抑制剂等药物控制病情进展，再转用中药汤剂、中药制剂等进行调理和巩固疗效。这种治疗方式能够有效降低西医药物的副作用发生率，同时提高治疗效果。

个体化治疗 个体化治疗是根据患者的具体情况和需求，制

定针对性的治疗方案。在狼疮性肾炎的治疗中，个体化治疗需要考虑患者的病情特点、年龄、性别、体质等因素，制定适合患者的中西医结合治疗方案。通过个体化的治疗方式，能够更好地满足患者的需求，提高治疗效果和生活质量。

患者管理与自我护理 定期随访 患者需要遵医嘱定期到医院进行复查，监测病情进展和治疗效果。医生可以通过随访了解患者的病情状况和自身认知情况，进行相应的指导并调整治疗方案。

生活方式的调整 患者在日常生活中应注意保持健康的生活方式，包括合理饮食、适当运动、保持乐观心态等。避免过度劳累和精神压力也是预防疾病复发的重要措施。同时需注意避免阳光暴晒等诱发因素。

心理调适 狼疮性肾炎是一种慢性疾病，患者需要长期进行治疗和管理。在此过程中，患者

容易出现焦虑、抑郁等心理问题。因此，学会自我调节情绪、保持乐观心态、积极参与康复活动对患者身心健康有很大的益处。

自我监测 患者应留意自己的身体状况变化，留意水肿、尿量等状况，同时留意自身认知情况，如出现异常情况应及时就医。这有助于及早发现病情变化并采取相应措施控制疾病进展。

预防感染 狼疮性肾炎患者由于长期使用免疫抑制剂等药物，容易感染细菌或病毒，因此应保持良好的个人卫生。尽量避免去人群密集的场所，以降低感染的风险。如有任何异常情况或疑虑，应及时就医并告知医生自己的病情。通过科学合理的治疗和自我管理，狼疮性肾炎患者可以过上健康、正常的生活。

(作者供职于广西中医药大学附属瑞康医院)