

“迎风流泪”现象该如何解决

▲ 雅安市人民医院 施燕红

在我们周围，有这样一部分人，眼睛并无异常情况，不红肿，也不痒，但是在被风吹到后，就会流泪，甚至难以止住，常被人们误会为遭遇伤心事，为当事人带来一定困扰。人们称该症状为迎风流泪，为什么会迎风流泪？我们该如何解决该问题？

迎风流泪产生的原因

迎风流泪只是一种病症，主要是指一部分群体眼部对冷风非常敏感，当眼睛被冷空气刺激，泪腺的分泌功能增强，进而分泌大量泪液。该种病症通常出现在经常行走、骑车的群体，如外卖员、快递员等。若出现该症状，应视情况而定，若症状严重，应立即就医。需要注意的是迎风流泪后，应快速将眼泪拭去，避免眼泪长时间在眼部停留导致眼皮潮红、湿疹甚至患上炎症。

在人们的眼睛里，存在泪腺用来分泌泪水，正常情况下，泪腺在分泌泪水后，部分用于润滑眼球，部分在泪小管虹吸作

用下，经过泪小管、泪囊与泪鼻管进入鼻腔。当泪腺所分泌泪水过多，泪腺分泌超过泪道排出，将打破平衡，进而出现迎风流泪现象。如下症状可导致迎风流泪：

慢性炎症 当人眼睛出现结膜炎与角膜炎等疾病，极易因外界刺激分泌大量泪水。

眼内存在异物 当人眼睛内存在结膜囊异物、角膜异物等时，或者外界飞虫进入眼内，在异物刺激下，泪腺会分泌大量泪水。

环境影响 在季节影响下，如：冬季气候变冷，在冷风作用下，眼睛微循环被破坏，给予泪腺刺激，导致泪腺大量分泌眼泪。

用眼过多 当人们过度用时，会导致眼疲劳甚至干眼症，此时，人的眼睛会出现迎风落泪、畏光流泪等情况。

泪道系统障碍 当一个人泪道系统出现障碍，如泪光天生狭窄、泪管阻塞或者功能不全等，泪液难以通过泪道排出，也会出现迎风流泪症状。

迎风流泪的高发群体

迎风流泪的主要群体是青年人与老年人，当然，部分一直在电脑前工作的中年群体也用以迎风流泪。对于青中年人，应长期与手机、电脑为伴，屏幕上的光影对人们眼睛带来持续刺激，导致青中年群体眼睛疲劳、干涩，眼表泪膜并不稳定。因此，当人们眼睛被风刺激，敏感性增强，自然分泌大量眼泪。老年人年龄增大，机体各项功能逐渐衰退，泪膜不稳定，眼睛也容易产生炎症，加之，泪道功能衰退，致使泪道吸水与排水能力下降，一旦受到外界刺激，更容易分泌大量泪水。

迎风流泪的解决方法

若人们迎风流泪的症状较轻，在室外受到刺激后无法制止眼泪，在回到室内后能够立刻停止流泪，即迎风流泪为暂时性症状，此为正常现象，无需过于担忧。当然，若回到室内后，患者仍然经常性流出

大量眼泪，就需要进入医院检查眼睛是否出现问题。

在生活中，要做好眼睛的防护工作，可以避免迎风流泪症状的加深。日常情况下，应保障生活作息良好，避免长时间观看电子屏幕，每半小时休息一会儿，缓解眼疲劳症状。个人也应注意用眼卫生，避免以脏手直接与眼睛接触，洗脸盆与毛巾也应专人专用。通过一系列护眼措施，保障泪膜稳定性，避免泪道功能紊乱。若患者日常出现迎风流泪现象，可每日热敷双眼，以此保障眼部循环功能良好。

当然，日常佩戴防护镜是最直接方法，对于迎风流泪情况，佩戴防护镜，减少外界环境刺激，能够有效降低流泪症状。若患者症状严重，在室内也会出现溢泪症状，可选择无防腐剂的滴眼液，改善泪膜功能。若眼睛患有炎症，做好抗炎处理工作，以此有效控制迎风流泪。

感染艾滋病病毒如何快速自救？

▲ 四川省中江县疾病预防控制中心 吴涛

艾滋病是一种传染性较强的疾病，病毒会攻击人体器官，缩短人的生命周期。人们在日常生活中需要对艾滋病有一些了解，如果出现艾滋病初期症状，需要在早期及时治疗，能够有效控制病情，并且预防病情恶化。在艾滋病感染初期，如果及时治疗采用阻断药，在较大程度上能够在72h内有效阻断艾滋病病毒，因此对于感染艾滋病病毒的患者，可在72h之内使用阻断药进行自救，成功率高达99.5%，这对提高患者生活质量，延长生命周期，具有尤为重要。

艾滋病的初期症状

艾滋病初期症状主要有几个方面：（1）患者会出现频繁咳嗽，痰液中带有血丝，并且出现胸口疼痛症状。（2）病毒在扩散的过程中，患者会出现腹泻，且长期治疗无效。（3）在日常生活中患者会出现连续低烧，全身乏力，食欲下降以及体积极体重下降等症状，在短期内身体出现消瘦，一些症状与感冒极为相似，患者很难辨别。（4）若症状持续半年以上，会出现淋巴结大症状，淋巴结大症状也是艾滋病初期症状，患者应谨慎。（5）随着病情的发展，皮肤会出现疱疹，并且疱疹范围不断扩大，有不同程度的疼痛感，通过治疗后依然没有明显效果。（6）艾滋病初期患者咽喉以及口腔会出现黏膜发炎，并且神经系统也会受到一定影响，出现抽风偏瘫、智力下降、头晕头痛等症状，衰老明显。

科学使用阻断药

患者在感染艾滋病病毒初期72h内，应当立即使用阻断药物，使用时间越早药物的血药浓度就能尽早提升，对病毒有效阻断，在病毒进入血液之前起到较好的阻断病毒的效果。目前临床证实，有效的阻断时机是在感染艾滋病病毒后72h效果最佳。其次，

在服用阻断药物的过程中，需要连续服用28d，目前较为常用的阻断药物有舒发泰与爱生特联合使用，患者使用28d的治疗费约在4000元左右，其中拉替拉韦钾片药物服用后起效快，能在较短时间内抑制病毒的扩散，将感染风险降至最低。患者在连续不断服药的过程中，第一周最为关键，是杀死病毒的重要阶段，在此阶段较多患者会出现一些不良反应，虽然如此患者也需要坚持服药。

最后，患者在服药期间需要到医院定期检查，服药之后的第1个月、第3个月及第6个月，应准时定期到医院检查，检查内容主要是抽血检查，通过血液查看阻断药是否起到了阻断效果，如果检查结果为阳性，患者需要终身服药；如果检查结果为阴性，表明阻断药物起到了较好的效果，治愈的可能极高。

艾滋病感染初期自救措施

在感染了艾滋病初期，比如被艾滋病患者咬伤，需要立即使用肥皂液进行清洗伤口，使用生理盐水对黏膜冲洗，轻轻按压伤口将伤口内的血液挤出。挤压结束后再使用消毒比如乙醇、碘伏等进行消毒，并包扎伤口，需要使用生理盐水多次冲洗暴露出来的黏膜。伤口包扎后需要在第一时间到当地疾病预防控制中心反应情况，并且与医师沟通确定是否有必要采用预防性用药方法。如果确定处于一种高危行为，需要在规定的时间内根据严格的流程使用阻断药物，阻断的成功率较高。如果有必要使用阻断药物，即便感染时间超过了72h，也需要立即进行预防性用药，能够为抗病毒治疗提供坚实的基础。

由此可见，感染艾滋病后，在规定的时间内及时服用阻断药，有较大治愈的概率。所以患者感染艾滋病病毒，一定要抓住治疗最佳时间。

老年脑梗塞的科学护理技巧

▲ 雅安市第四人民医院 王浙

脑梗死是一种心脑血管疾病，在老年人群中比较常见。一旦发病，会对老年人的身体健康造成严重的危害。脑梗死致残率高、恢复率低、恢复周期漫长。因此，患者在经过治疗后，还需要进行后续必要的科学护理。只有这样，才能尽可能的降低患者病痛，最大限度的减轻患者和家属的精神压力和经济压力。脑梗死该如何科学护理？

生活中出现这些先兆要引起重视

脑梗死是由于脑部血液供应障碍所引起的脑部病变，是一种突发性的脑部疾病，尤其是50岁以上的人群，发生率、死亡率高。因此，为了预防突发事故的发生、对病情进行有效的控制，需通过脑梗死的前兆进行判断。**头痛、头晕、呕吐** 如在一段时间内出现头痛、头晕，或症状突然加重，同时伴有肠胃不适、恶心、呕吐的症状。需引起注意，这很可能是脑梗死突发的前兆，应及时去医院寻求医生的诊治，以免病情的延误。

肢体麻木、不灵活 当出现手握物体失落、一侧肢体无力或者麻木、无故跌倒或者晕倒等情况时，则要警惕。因为人体一切的行为活动，都要通过大脑进行控制。

疲倦嗜睡 若日常工作或者学习中，经常打瞌睡，总感觉身体很疲倦。此时，应严加注意，看是不是脑梗在“搞鬼”，这有极大可能是因为脑中枢神经缺氧所引起动脉血管堵塞，使大脑缺血、缺氧，从而导致不良症状的发生。

视力突然下降 如果眼前突然发黑，视力变得很模糊，一段时间后又恢复正常。针对这种情况的发生，应重点考虑脑梗死。因为脑部缺血会影响视网膜，导致视力衰退等现象。

脑梗塞常见的临床症状

运动障碍 单侧肢体乏力、偏瘫是脑梗死的典型症状表现，如果脑梗死范围不是很大的话，只会表现为轻度的活动障碍，比如上肢力量变小，行走速度减慢，拿东西容易掉落等。

感觉障碍 单侧肢体或者身体局部出现麻木、刺痛、沉重、僵硬等感觉。

精神障碍 部分患者会出现性格上的异常改变，如反应迟钝、神志淡漠，也可能变得脾气暴躁、坐立不安。可以有注意力障碍、精神混乱、记忆力明显下降，还可能出现痴呆。

视觉和语言障碍 视觉障碍一般表现为眼前发黑，出现显著的视物模糊甚至失明。

语言障碍 可表现为书写困难、突然语塞，说不了话，或者发音困难，吐字不清，也可能出现听力理解障碍，不能与人进行正常交流。

老年脑梗死的护理方法

心理护理 多与患者进行沟通，使其可以对该病的发生、发展以及预后的客观规律，指导患者正确面对疾病，克服急躁、悲观情绪，树立战胜疾病的信心。

饮食护理 在日常饮食中，应以低盐、低脂、高维生素、高蛋白食物为主，若患者吞咽困难，则予以鼻饲饮食。同时，医护人员应给患者以及家属详细讲述饮食的原则和注意事项，以便其掌握并严格落实。

生活护理 大部分脑梗死患者会出现口眼歪斜、偏瘫等症状，临床上常见嘴角下垂不能闭合，进而导致流口水等一系列症状。建议家属每天早晚为患者擦拭身体，在排泄之后也应当及时的进行清理，只有这样，才能有效的促进患侧血液循环，避免褥疮的发生。

康复锻炼 对于病情轻微的患者，可以通过康复训练，使身体功能逐渐恢复；病情严重的患者，需要在家属的协助下进行翻身、确保血液流通顺畅，防止关节部分坏死。

