



医师报

2020年12月24日

本版责编：张玉辉
美编：乐之
电话：010-58302828-6674
E-mail:ysbzhangyuhui@163.com

THE POPULAR SCIENCE EDITION

科普专刊



传播医学知识 公益服务医师

扫一扫 关注解码科普

C1

干眼能这么治！

▲ 自贡市第一人民医院 陈娟



干眼也称为角结膜干燥症，医学上的干眼与寻常所说的干眼并不完全相同，医学上的干眼包括干眼症、干眼病及干眼综合征。主要症状表现为眼睛干涩、易倦、分泌物黏稠等，会使患者感到双眼异常瘙痒、出现畏光、视觉模糊、视力波动、怕风等情况，且对外界刺激十分敏感，症状严重的患者会出现眼睛红肿、充血、角质化的现象，如果眼睛长期处于这种状态下会导致角结膜病变，从而影响到患者的视力。

干眼的临床分类

干眼是一种十分常见的眼科疾病，通常是因为泪液分泌不足或蒸发量过大导致泪液数量、质量或流动性受到影响出现异常，造成泪膜不稳定或眼表损害的情况出现，进而引发患者眼球不适及视觉功能障碍等情况。

出现这种情况的患者往往容易感到眼疲劳、眼中有异物感或时常感到干涩等症状，这类症状被统称为干眼。但如果患者没有出现其他干眼的病症或生理损伤，在经过短暂的休息或应用人工泪液之后便能恢复正常，出现这种情况的患者所患的只是寻常的干眼症。我国干眼患者数据调查显示，我国干眼发病率约在20%~30%之间，女性患者多过男性，老年患者多过年轻患者，计算机使用者与隐形眼镜使用者较其他人群发病率更高。

当前对于干眼尚未有统一的分类标准，临床上将不同病因的干眼，分为水样液缺乏型干眼、黏蛋白缺乏型干眼、脂质缺乏型干眼、泪液动力学异常导致干眼及混合型干眼五种，其中混合型干眼为前四种中两种或两种以上症状导致。

此外，还根据症状严重程度分为轻、中、重度三种情况，其中重度症状具有不可逆性，即使是在治疗后也无法完全恢复患者因眼部损害所导致的损失，因此，在日常生活中需要多加重视，健康用眼，减少患病概率。

干眼的病因

干眼的基本病因都与泪液有关，其中年龄增加、糖尿病及类风湿性关节炎等部分疾病、部分药物（抗抑郁药、治疗高血压及痤疮用药、帕金森药物、抗组胺药等）、泪腺损伤或炎症均会导致泪液分泌不足的情况出现；泪液蒸发过多与环境因素（大风、空气干燥或抽烟人数多）、长时间从事某一行为（开车、阅读、使用电脑等）、眨眼次数过少、眼睑疾病（眼睑内翻或外翻）有直接关系；泪液成分中的水分、脂质与粘液比例的变化也会导致干眼。

此外，年龄、性别（主要是雌激素水平）、饮食（缺乏维生素A）、共患病及生活习惯也会导致干眼。因此，如果出现疑似干眼的症状，就要对比自己的生活习惯及经历，前往医院就诊，诊断是否患上干眼及相关症状，如果是，应尽早进行治疗。

干眼的治疗与预防

干眼治疗通常采取对症治疗的方式，突

发性干眼患者可采用人工泪液缓解不适。治疗需分析病因，如是使用药物引起干眼则需立刻停用使用，如是因其他原发病引起，就需联合专科医生确定治疗方案，还有一种情况是因生活环境导致的干眼，则需对生活环境进行调整，多让眼睛休息。药物治疗主要是促进泪液分泌、减轻眼表炎症、治疗睑缘炎。

干眼预防的关键是做好眼睛的保湿工作，日常生活中如需长时间用眼，注意每小时需休息5~10分钟，并根据用眼习惯调整视线方向，休息时还需要活动肩颈肌肉，避免颈部肌肉僵直紊乱影响视力。

在饮食方面需要多注意膳食调理，多使用豆制品、鱼类、牛奶、核桃、新鲜水果及蔬菜等，注意营养均衡。长期在电脑前工作的人群可视情况准备眼药水，定期补水防止眼睛干燥。由于隐形眼镜本身容易吸附水分，进而导致眼球表面脱水，加速干眼的发生，所以有配戴隐形眼镜习惯的人群需减少隐形眼镜单次佩戴时长。

抑郁症就在我们身边

▲ 攀枝花市第三人民医院 梁洪金

抑郁症对人们的日常生活和工作会产生极大的困扰，给家庭及社会带来沉重的负担。抑郁症的临床特征就是心情低落，这种症状普遍存在于各个群体中，需加强对抑郁症的危害、具体表现及抑郁症自测的了解。

抑郁症的危害

危害心理健康 抑郁障碍能对个体的心理健康产生危害。受到抑郁情绪的综合影响，患者的情绪会低落，总感觉高兴不起来，对于平常的兴趣爱好也提不起兴趣，甚至对周围所有事物都丧失兴趣，有的患者还会感到生活毫无乐趣和价值。

影响患者的社会功能 抑郁症会使患者思维困难、食欲降低、睡眠障碍、脑力劳动效率低下，导致无法胜任日常工作，尤其是创造性的工作。此外，抑郁症还会导致人体免疫力降低，慢性疾病康复时间被极大地延缓，导致生理活动缓慢，生理及社会工作能力下降。

增加自杀风险 忧郁的心境通常会使患者思维消极，感到所有的事情都非常困难，对前途感到迷茫与绝望，认为自己对不起社会、对不起亲属，只有一死才能够获得解脱，从而导致自杀或伤害他人的概率增加。

抑郁症的具体表现

心理变化 抑郁症患者表现为显著而长期的情绪低落、闷闷不乐、悲观厌世，对身边的所有事情都没有兴趣，严重的甚至会出现轻生以及悲观绝望的思想。抑郁症典型患者症状会表现为节律性变化——昼重夜轻，患者会感到无助与无用，存在自我罪恶感与自责，甚至会产生妄想幻觉。

行为活动变化 抑郁症患者行动缓慢，不想动、也不想做任何事情，生活被动懒散，不愿意和人主动沟通，孤独作息，回避和他人的交往，对任何事情都漠不关心，甚至连自己的正常饮食与生活都无法顾及，同时也存在抑郁以及痛苦的情绪。

认知功能变化 具体表现在注意力障碍、

记忆力降低、抽象思维能力较差、反应时间延长、语言沟通性差、学习困难、眼手协调和思维灵活性降低。警觉性加强，认知功能损伤会造成患者出现社会功能性障碍，同时会对患者远期预后产生严重危害。

抑郁症自测

抑郁症患者通常有以下几点表现：（1）对基本欲望如吃饭、生活等丧失了兴趣；（2）经常心烦、耐心变差、焦躁，并持续两周以上；（3）睡眠较轻，且容易在半夜两三点醒来，或整夜无法入睡，持续两周以上；（4）对过去感兴趣的活动丧失兴趣；（5）注意力和做决定能力降低；（6）有无助感、负罪感，想伤害自己；（7）过度哭泣，觉得自己没有价值，且持续两周以上；（8）精力降低，没干什么事就容易感到疲倦，甚至瘫在床上无法下地活动；（9）进食突减或突增；（10）治疗或服药无法解决问题。

如果存在上述症状一半及以上，一定要及时向心理医生求助，并做好护理措施。

抑郁症的护理

鼓励患者抒发感觉 在对抑郁症患者进行护理期间，一定要鼓励患者对自己的情感进行抒发，护理人员需要耐心倾听、了解患者的病因及心理痛苦所在。同时也要尊重与理解患者，并做好保密工作。

阻断患者负向心理 在长期的治疗与护理过程中，抑郁症患者的并且会慢慢好转，但是依然会出现继发性抑郁，这时无论是护理人员还是家属，都需做好护理工作。护理期间要通过肯定、鼓励等消除患者的负面情绪与心理，切断负向心理，增加患者的正向心理。

安全护理 当抑郁症患者出现自杀的意念和行为时，护理人员需要对患者的意念及动向进行了解，并采取合理的方法进行护理，避免患者周围出现危险物品。很多抑郁症患者的自杀都是在人不注意时出现的，因此需要对患者保持实时监控，防止趁人不注意发生意外。

儿童使用抗生素 这些误区家长要注意！

▲ 江油市第二人民医院 余露娟

抗生素是消灭或抑制细菌生长的药物。炎症反应对于机体来说，是人体自我保护的反应能力。大多数家长，在孩子生病时，表现得束手无措，知道要如何选择抗生素。作为家长，要熟知抗生素使用原则。

抗生素用药原则

临床上常用的抗生素主要有以下几类：

青霉素类：青霉素阿莫西林（阿莫仙）；
头孢菌素类（先锋素）：头孢呋辛酯（伏乐新）、头孢克洛（希克劳）；

大环内类：红霉素阿奇霉素（希舒美）、克拉霉素；

喹诺酮类（沙星类）：左氧氟沙星（利复星）、莫西沙星（拜复乐）；

氨基糖苷类：庆大霉素、链霉素、米卡星。

治疗时，根据患儿不同情况，进行针对性治疗措施，无论是输液还是口服药物，都有其各自的优缺点。例如儿童上呼吸道感染、感冒及婴幼儿腹泻多是病毒所引起，则不需使用抗生素，而是要遵守医嘱、给予抗病毒药物治疗，在治疗阶段，注意观察给药后的患儿反应，减少联合用药。

在临床上，对于患而的治疗，医生也是要严格控制剂量，选择合适的药物，以此来提高儿童用药的治疗效果。对于抗生素的使用来说，用好了能减轻患儿的临床症状，降低不良反应的发生，药物使用不合理则会对患儿的身体及器官造成损害，所以不是所有的抗生素都能适用于儿童。临床上宜选用安全有效的抗生素，如青霉素类、头孢素类等常见治疗药物，此类长效药物，能使对儿童身体的伤害降到最低。

儿童用药的注意事项

在给儿童进行治疗时，禁止使用对肝肾功能毒性较大的药物，例如庆大霉素等氨基糖苷类、氯霉素、去甲万古霉素、呋喃类、磺胺类、四环素类等。各种沙星类的药物会影响儿童的生长发育，查清病因再给患儿用药，相对来说

是比较安全的。在生病期间用药后要注意多喝热水、保持充足的睡眠，营养也要跟上，就能有效的控制感染的症状。

医务人员要教会家属掌握患儿的基本疾病的症状，提高用药的安全意识。家属要注意给患儿用药的剂量、种类、时间段及食用药物的方式方法。

对于任何一类疾病治疗的方式都比较多，所以在选择药物的时候，要多注意阅读药物说明书，如果有不清楚的地方，要及时询问医生，也要了解药物给身体带来的不利影响。在患病期间要去正规的医院检查，走正规程序，配合医生治疗。

在治疗过程中，医护人员需要教会家属识别患儿停药的基本指标，包括：（1）孩子使用治疗药物后，全身皮肤出现起疹的情况时，就要立即停止用药，给患儿多喝热水，便于药物从尿液排出体外；（2）患儿在发烧后用药，如果体温没有下降，反而升高，且伴有寒战、抽搐等症状，这是过敏反应的表现，需立即停药，送往医院进行及时治疗；（3）如果患儿用药后，反应比较强烈，发生了恶心、呕吐等症状，该症状会加重药物副作用反应，因此在输液时，要给患儿食用清淡有营养的食物，以此来降低胃肠道的反应，减轻对身体的伤害，增加患儿的生理耐受度；（4）在用药或输液中，最严重的就是出现呼吸困难，剧烈头痛等情况，这些情况会加重患儿的全身不良反应，出现这种反应时，需立即停止输液和给药，马上送入医院，进行治疗，避免给患儿造成生命安全影响。

大量且长期使用抗生素，可能会导致儿童产生耐药性，使得治疗效果有所减弱，增加患儿以后治疗时用药的复杂性和困难性。同时还可能会破坏人体的正常菌群，人体内的正常菌群大多数寄生在肠道里，主要帮助肠道进行消化，在机体功能正常的情况下，不会引起患病，只有在正常菌群扰乱的情况下，机体抵抗力低下时，才会出现不舒适的异常情况。