

眼睛的“求救”信号 你收到了吗？

医生盘点不同原因导致的眼痛 并给出对策



在眼科临床门诊中,常常会有患者因为“眼痛”前来就诊。这种主诉往往大同小异,有的因为某种“诱因”如用眼过度、熬夜、暗室下看书等原因引起眼部疼痛、干涩、异物感、酸胀感等,也有些患者会觉得无明显诱因就突然发生眼痛。

那么,在眼科门诊中最常见的“眼痛”,到底是由哪些因素引起的?哪种情况提示我们需要及时就医呢?下面就来看看导致“眼痛”的最常见原因及应对方法。

视疲劳

用眼过度导致的视疲劳是生活中引起眼部疼痛的常见原因。用眼过度容易导致眼部的神经和组织疲劳,并且在长时间使用电子产品时,我们的瞬目频率会降低,这样更容易使眼睛出现干涩和疼痛的感觉。

对策 如果在生活中需要长时间工作或者学习,需要每隔一段时间适当地放松双眼,可以看远方,也可以闭目养神或是做眼保健操调节眼部肌肉,适当地放松眼睛可以有效缓解用眼过度问题。

眼部带状疱疹

带状疱疹是由水痘——带状疱疹病毒引起的一种急性感染性皮肤病。眼部带状疱疹常表现为三叉神经所支配的眼睑皮肤区域出现灼热感或神经痛,可伴有眼红、畏光、流泪等眼部症状,同时可有轻度乏力、低热等全身症状,局部淋巴结可有肿大及压痛。随着病程的进展,受累皮肤可见群集性水疱样皮疹,但仅局限于一侧,不跨越正中线。对免疫力较低的人群,具有传染性。

对策 以局部及全身抗病毒药物治疗为主,辅以止痛药物缓解疼痛,为避免后遗神经痛,可加用营养神经药物。另外,锻炼身体、均衡营养、提高机体免疫力将有助于预防带状疱疹的发生。

干眼症

随着手机、电视、空调等产品在生活中的普及,出现干眼症的人越来越多,这个疾病也越来越年轻化。眼球表面的水分不足会使眼部出现酸涩、刺痛或异物感,同时可能会引起流泪、畏光、视物模糊等表现,在温度低或是风大的户外更易诱发这些症状。

对策 在日常生活中,多补充蔬菜水果;在室内吹空调时,可以使用加湿器提高环境湿度;在使用电子屏幕时,尽量控制时间在40分钟之内。对于干眼症状比较严重的情况,可以适当地使用人工泪液缓解症状。此外,眼部热敷对缓解干眼相关症状亦有好处。

结膜炎

结膜炎就是眼部结膜受到感染或者是刺激引发的炎症,病原菌可以为细菌、病毒或真菌。结膜炎引起的眼痛,通常还伴有眼红、流泪、分泌物增多、眼睛痒等症状。

对策 有些结膜炎无需治疗即可自愈,但大多数情况下需要使用相应的药物或者眼药水进行治疗。并且细菌性或病毒性结膜炎有一定的传染性,在生活中应注意避免用手揉眼睛,勤洗手,将毛巾等会接触眼部的物品与共同生活的家人或朋友区分开以避免交叉传染。

麦粒肿

麦粒肿是在眼睑或结膜上长出的红色小包块,是一种炎症性病变,除了会引发疼痛症状外,还会使患者眼部周围出现明显的

红肿。

对策 麦粒肿应使用消炎的眼药水及眼药膏点眼,若红肿范围扩大或一直无法消退,则可能需要手术治疗。

异物损伤眼睛

角膜上有丰富的神经,当眼部进入异物时,可能会刺激角膜神经,引起眼部疼痛,甚至发炎。

对策 若有异物如化妆品、灰尘或其他刺激性物质溅入眼中,应立即使用清水冲洗,避免用卫生纸擦拭或用手揉搓眼睛造成眼部损伤的扩大。若清水冲洗后无明显好转,应及时就医清除异物。

若眼部受到直接的外部伤害,如拳击伤、磕碰伤等,除了会引起眼部疼痛外,有时还会伴有视物模糊、视物重影等表现,此时应及时就医,评估眼部的损伤程度,以决定进一步的治疗方案。

青光眼

青光眼是由于眼球内的房水循环及引流障碍,导致眼球内压力升高,从而使眼部出现疼痛。当眼压急剧升高时,患者会出现明显的眼部胀痛,同时可能还会伴有视力下降、头痛、恶心、呕吐等表现。

对策 此时应立即到眼科就诊,检查眼压以及眼部是否存在青光眼相关改变。使用降眼压眼药水、甘露醇输液或是前房穿刺等方法尽快使眼压降低,以避免高眼压对眼球造成的永久性损害。

视神经炎

视神经炎,顾名思义,就是视神经发炎了。视神经是我们眼球将从外界收集到的光信号转换为视觉电信号,并传输给大脑的重要通路。因此当发生视神经炎时,患者除了出现眼球的疼痛外,通常还会伴有视力下降、视野缺损或是色觉改变等视功能障碍,眼球的疼痛可能会在眼球转动时发生或加重。

对策 此时应及时到眼科或神经内科就诊,以排查视神经炎症的原因,并控制炎症的发展。

眶上神经痛

眶上神经痛是指眶上神经分布范围内,即眼眶上缘的持续性或阵发性疼痛。一般起病比较急,可单侧或双侧发生,眶上切痕处有明显压痛,通常与吹风受凉、过度劳累、感冒、外伤、鼻窦炎等因素有关。

对策 可以采用热敷,消炎止痛药物,针灸、理疗、穴位按压等中医治疗;若仍无法缓解,则可以选择局部封闭治疗或神经阻滞治疗缓解疼痛。当然,正确的生活方式是预防眶上神经痛的有效办法,避免头面部的寒冷刺激、注意休息、劳逸结合、健康饮食、加强锻炼、增强体质等均有助于避免眶上神经痛的发生。

据《北京青年报》

美国一项最新研究发现 “互动”屏幕时间 影响青少年睡眠

据新华社电 众所周知,过多的屏幕时间会影响睡眠。美国一项最新研究发现,与看电视这类被动屏幕时间相比,在线聊天和玩电子游戏等互动屏幕时间对青少年睡眠延迟和睡眠时长的影响尤其大。

美国宾夕法尼亚州立大学研究人员日前在国际期刊《青少年健康杂志》上发表论文说,对于15岁的青少年来说,睡前一小时使用屏幕与好友互动或者玩电子游戏,会导致他们比没有睡前互动屏幕时间的情况要多花约30分钟才能入睡。

此外,研究人员还发现,不仅睡前的互动屏幕时间会对青少年睡眠产生影响,他们在白天的互动屏幕时间长度也会影响到夜晚的睡眠。

研究团队通过问卷调查追踪了475名青少年白天的屏幕使用活动,包括收发电子邮件、发短信、使用社交媒体、玩电子游戏以及看电视、在线看视频等。研究

人员通过让这些青少年佩戴手腕测量仪器,来监测他们的活动或睡眠情况。

相关活动数据显示,在睡前一小时,77%青少年的屏幕活动包括使用互动媒体(短信、游戏等),69%青少年的活动包括看电视或电影。他们每晚的睡眠时间平均为7.8小时。

研究发现,互动屏幕时间比被动观看屏幕更不利于睡眠。在白天,青少年用于发信息或玩游戏的时间每超出其通常使用时长一个小时,就对应约10分钟的睡眠延迟。如果这些互动屏幕活动发生在睡前一小时之内,他们平均会晚入睡约30分钟。

研究人员说,对于父母来说,如何帮助青少年管理屏幕时间是一个棘手的问题。“不过,如果父母真的关心青少年健康,或许应该重点考虑限制更多的互动屏幕时间,特别是在睡前一小时。”

日本一项研究成果显示 一种口腔细菌 可能促进肿瘤转移

据新华社电 日本一项新研究说,口腔致龋细菌变形链球菌可能诱发癌症患者形成肺血栓,进而促进肿瘤转移,因此癌症患者保持口腔卫生很重要。相关研究成果日前发表在《癌症科学》期刊上。

来自北海道大学和藤田医科大学的研究人员在论文中介绍,他们以乳腺癌血行转移模型实验鼠为对象展开研究。在培养细胞实验中,他们分析了变形链球菌刺激造成的血管内皮细胞炎症性变化,对血小板活性和凝集、中性粒细胞迁移的影响,以及血栓相关基因的表达水平等。

随后,研究人员向实验鼠尾静脉注射变形链球菌,并测定肺部血管炎症、血栓形成以及中性粒细胞迁移的情况。最后,他们分析了变形链球菌进入血液循环对肿瘤肺转移的影响。

实验结果表明,在变形链球菌的刺激下,血管内皮细胞中与血小板的活化、凝集以及协同凝集相关的基因表达增加;变形链球菌的刺激促进中性粒细胞向血管内皮迁移;变形链球菌导致血小板活化,增加了癌细胞向血管内皮的粘附;变形链球菌在实验鼠血液内循环会诱发其肺部血栓形成,进而促进肿瘤转移。

此前研究显示,牙周炎等口腔感染严重时,口腔内的变形链球菌更容易进入血液循环,进而影响全身器官。此次的新研究表明,进入血液循环的口腔细菌是血栓形成进而促进肿瘤转移的危险因素之一。因此,对于癌症患者来说,保持口腔卫生不仅能预防吸入性肺炎,也有助于抑制癌症相关的血栓形成及肿瘤转移,提高癌症患者生存率。