

守护“心灵的窗户” 拒绝干眼症

本报融媒体记者 谢海芳

近日，电视剧《狂飙》登上热搜，剧中一个片段是主角高启强称自己得了“绝症”，而诊断书上赫然写着“干眼症”，这一幽默片段引起很多网友热议。那么，干眼症真的是难以根治的“绝症”吗？在日常生活中，大家应该如何预防干眼症？针对干眼症的相关知识，2月11日，记者采访了具有丰富眼科临床诊疗经验的商丘市第一人民医院眼科副主任医师曹嵘。

“干眼症很难根治，只能靠日常保养加以改善，从这个意义上讲，干眼症确实可以称为‘绝症’。”曹嵘表示。那么，什么是干眼症？曹嵘介绍，要了解什么是干眼症就要了解眼睛是怎样保持不干的。在眼球的表面，常年覆盖着一层薄薄的液体，被称为泪膜。大



家平时眨眼就像是汽车的雨刮器在工作一样，均匀地在眼球表面刷一遍，分布泪膜来保持湿润。

“泪膜只有A4纸的1/10那么薄，构造非常精密，分为脂质层、水液层和黏蛋白层三层。最里面的黏蛋白层就像刷墙的腻子一样挂在眼球表面，水液层则均匀地附着在这层腻子表面。而脂质层则像一层油花盖住水液层，防止水分快速蒸发，这样就构成了稳定的泪膜。”曹嵘说，这三层里面的任何一层出了问题，都会导致眼干。

曹嵘说，诱发干眼症最常见的原因就是泪液分泌不足，或者睑板腺分泌的油脂不足，泪液蒸发太快。

“除了这类眼内的干扰因素以外，诱发干眼症还有一个重要原因就是昼夜颠倒。”曹嵘说，人体生物钟默认白天工作，晚上休息。白天眼睛睁着，会分泌比较多的泪液，帮助湿润眼睛。而晚上睡觉的时候，眼睛闭着，泪液的分泌就会比较少，否则眼泪就打湿枕头了。而一旦长期昼夜颠倒，眼睛不知道应该分泌多少泪液，就会出现功能紊乱，导致泪膜分泌失常，诱发干眼症。

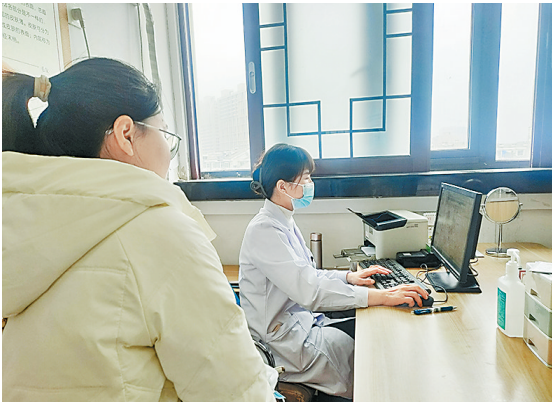
“在干眼症状不太严重的时候，休息一下，滴一些人泪液似乎又可以看清东西了，大家就容易掉以轻心。”曹嵘强调，其实干眼症一旦发展到严重的程度，就会引发眼球疼痛，甚至前额胀痛，强光照射或者风吹的时候会流泪不止。患者情绪非常焦躁，眼睛睁不开，什么都干不了。稳定的泪膜对于获得清晰的视觉有非常重要的作用。泪膜的主要功能为填补角膜的不规则界面，保证角膜的光滑减少散光的发生，对角膜



曹嵘在为患者诊疗。 本报融媒体记者 谢海芳 摄

起到湿润及保护的作用，避免干眼症的发生，可以冲洗掉眼表面的异物和微生物，为眼角膜提供氧气和所需的营养物质。

“干眼疼痛真可恨，昼夜颠倒祸根。网红药水不治本，杜绝熬夜戒辛辣。少盯屏幕多闭眼，热敷按摩齐上阵。”关于干眼症如何防治，曹嵘送上了以上口诀。她说，干眼症其实就是泪膜分泌功能紊乱的表现，外部手段只能帮助其逐渐恢复生理功能，所以一定要在早期引起重视，及时改掉坏习惯，必要时去正规医院检查，不要乱用眼药水，避免越来越严重。



侯俊芝仔细询问患者病症。

本报融媒体记者 谢海芳 摄

市中医院皮肤二科：“强脉冲光”还你靓丽容颜

本报融媒体记者 谢海芳

“侯医生，我脸上的这些色素可以用强脉冲光吗？”2月10日，在市中医院皮肤二科诊室，副主任医师侯俊芝正在耐心听取患者的询问，解释各种损容性疾病的发病原因、症状。记者了解到，侯俊芝医生刚从中国医学科学院皮肤病医院进修回来，有丰富的激光美容经验，在皮肤二科主任李瑞英的大力支持下，已经治疗了很多损容性皮肤病患者。

侯俊芝说，强脉冲光（IPL）也称脉冲强光，是以一种强度很高的光源经过聚焦和滤过后形成的一种宽谱光，其本质是一种多波长的光，波长多为500nm—1200nm。IPL是临床上应用最为广泛的光疗技术之一，在皮肤美容领域占有十分重要的地位。IPL通过“选择性光热效应”，广泛应用于各种损容性皮肤病的治疗。

强脉冲光技术可以有效应对多种肌肤问题，而不用像激光那样必须选择多种激光才能全面修复肌肤健康。强脉冲光温和无创，针对比较敏感的肌肤，如表皮层较薄的敏感性肌肤不会像激光一样容易刺激肌肤，从而引起更严重的肌肤问题。相反，强脉冲光可以在一定程度上改善肌肤的状态，修复肌肤健康。

目前，强脉冲光可以治疗色素性皮肤病、血管性皮肤病、皮肤纹理结构改善和痤疮后红斑痘印、炎症后色沉、脱毛等。治疗色素性皮肤病时，黑色素选择性吸收IPL的光谱后产生内爆效应或选择性热解作用，破坏黑色素细胞，击碎黑色素小体。治疗血管性皮肤病时，以血红蛋白为主要的色基，IPL的光能被血管内的氧合血红蛋白优先选择性吸收，并转化为热能组织中升温，血管升温达到血管的损伤阈值，即可凝固破坏血管，导致血管闭塞退化，并逐渐被显微组织替代而达到治疗目的。

侯俊芝提醒，采用强脉冲光治疗皮肤问题，术前应明确诊断，治疗期间服用光敏性药物或食物等需谨慎，治疗部位有开创性皮肤损伤、瘢痕体质的禁用，有毛发的部位慎用IPL治疗，治疗期间禁止不必要的皮肤美容护理及健身，术后应合理护理保养。

强脉冲光取得良好的治疗效果，操作医生的技术及经验以及治疗参数的正确选择尤为重要。目前，市中医院皮肤二科诊室专业医师技术过硬，设有激光美容门诊、黄褐斑门诊、痤疮门诊等，强脉冲光联合中医特色治疗面部损容性皮肤病已成为该科室治疗皮肤疾病的优势。

市中医院
健康服务台



2月12日，城乡一体化示范区希腊图幼儿园老师通过现场演示的形式，给孩子们讲解如何正确佩戴口罩和处理废弃口罩等科普知识。 本报融媒体记者 邢 栋 摄



科 普 知 识

常用疼痛药物，您了解吗？

商丘市第一人民医院药学部 刘 慧

疼痛是一种常见的临床症状，被称为人体继心率、血压、脉搏和呼吸后的第五大生命体征。疼痛如得不到及时缓解，可能会引起焦虑、抑郁、乏力、失眠、食欲减退等症状，严重者会导致血压升高、心动过速、眩晕甚至休克等，严重影响人体正常生活。药物是治疗疼痛的主要方法，其中非甾体抗炎药是最常用的治疗疼痛的药物。对于这种常见的疼痛治疗药物，您真的了解吗？

非甾体抗炎药主要用于牙痛、头痛、神经痛、关节痛、肌肉痛及月经疼痛等。常见药物有

阿司匹林、双氯芬酸、吲哚美辛、布洛芬、安乃近、对乙酰氨基酸等，非甾体抗炎药作为家中常备的药物之一，在使用时应注意这类药物具有“封顶效应”，意思是当用药剂量达到最大剂量时，再次增加药物的剂量不但不会增强止痛效果，相反药物毒性反应将明显增加，因此不宜超剂量使用，如临床中常见的非甾体抗炎药引起的急性肾损伤。另外，该类药物血浆蛋白结合率高，不推荐两种联用，因为同时使用两种及两种以上的非甾体抗炎药，不但不会增加疗效，而且

可能增加不良反应的发生。该类药物最常见不良反应是胃肠道损伤，如您有胃肠道不适或者消化性溃疡等疾病，应尽量优先选择美洛昔康、塞来昔布、尼美舒利等药物。

总之，在服用非甾体抗炎药物时应尽量减少剂量，缩短使用时间，且使用时应定期监测血常规及肾功能。另外，老年人是使用非甾体抗炎药物的高危人群，使用时尤其应注意服用疗程、药物剂量等因素，采用最低的有效剂量和尽量短的疗程以减少非甾体抗炎药的风险。

奶，所以容易缺钙。非母乳的宝宝需要根据实际情况，适当补充钙剂。

另外，婴儿在补钙的同时要注意维生素D的补充，为了方便快捷，建议选择含有维生素D的钙剂。因为维生素D是促进钙吸收最好的一种食物。维生素D缺乏的时候，钙的吸收率是10%—15%。如果补充了维生素D，钙吸收率可以达到40%以上，所以补钙的同时一定要补充维生素D。在通过食物或者是补钙产品来补钙的同时，妈妈们最好经常带宝宝到户外晒晒太阳，有利于钙的吸收。补钙还需要注意时间，临睡前补钙效果好，而且有助于宝宝睡眠。

婴儿如何补钙？

商丘市第一人民医院 杨琤琤

宝宝出现半夜啼哭、易抽筋的现象很可能是缺钙，究竟该如何科学地给婴儿补钙？这是许多父母都十分头疼的问题。其实，婴儿补钙的方式有很多种，需要注意的事项也很多，父母最好提前了解相关知识之后再付诸行动给宝宝补钙。

首先，给婴儿补钙，正常情况下，六个月以内的小孩每天摄入300毫克的钙就可以，六个

月到一岁之间，每天摄入400毫克的钙。婴儿如果每天摄入的钙达不到这个数字，就需要额外补充。

婴儿补钙的方式最常见的就是吃母乳，母乳的钙比牛奶的钙含量少，但是母乳的钙好吸收。如果小孩母乳充足，每天吃600毫升到800毫升的话，就基本不会缺钙。母乳的含钙量较高，但是如今不少孩子喝的都是配方

市第一人民医院获批2022年度省新生儿保健特色专科建设单位

本报讯（记者 谢海芳 通讯员 窦心雅）近日，河南省卫生健康委公布了2022年度河南省新生儿保健特色专科建设单位名单，商丘市第一人民医院榜上有名，成为全省9家新生儿保健特色专科建设单位之一。

据了解，按照《河南省卫生健康委关于开展2022年度妇幼保健相关特色专科建设的通知》要求，河南省卫生健康委在全省范围内开展了孕产期、新生儿、更年期保健特色专科建设单位推荐评审工作。经单位申报、逐级推荐、综合评审、社会公示等程序，该院成功获批成为2022年度河南省新生儿保健特色专科建设单位。

近年来，市第一人民医院作为河南省新生儿重症救治网络中心商丘中心、商丘市危重新生儿救治中心、商丘市新生儿重症救护质量控制中心，始终坚持全方位、全周期保障新生儿健康的工作理念，持续构建多学科协同机制，为保护当地新生儿的生命安全和身体健康作出了积极贡献。

根据河南省卫生健康委有关要求，该院将积极发挥示范引领作用，继续坚持保健与临床相结合，通过丰富服务内涵、改进服务流程、创新服务模式，进一步降低新生儿死亡率，控制和减少影响新生儿生长发育的风险因素，不断提升服务新生儿的能力和水平，为新生儿的健康成长保驾护航。

第三批省级中医药文化宣教基地现场验收专家团到市中医院考察

本报讯（记者 谢海芳）2月10日，第三批省级中医药文化宣教基地现场验收专家团通过现场查验资料、实地走访特色科室等形式，全面考察了商丘市中医院中医药文化宣传教育基地建设情况。

考察结束后，验收专家团在市中医院召开了座谈会，市卫健委、市中医院相关负责人和该院各职能科室负责人参加了座谈会。

座谈会上，专家们表示，商丘文化底蕴丰厚，有很多与中医有关的文化，如伊尹文化、张八卦外科等广为流传，希望该院能够更好地宣传和传承发展好这些中医文化，使之成为商丘的名片。

市中医院相关负责人表示，中医药文化博大精深，几千年来护佑着人民群众的身体健康。尤其是在治疗新冠病毒感染中，发挥着中医药抗疫的独特优势。新冠病毒感染“乙类乙管”后，在预防感染和医疗救治工作中，中医药治疗得到群众的广泛认可。近年来，该院通过中医药文化宣传进校园、中医药知识讲座等多种形式，宣传和推广中医药文化，今后仍将加大宣传力度，让越来越多的人了解中医药文化的精髓。

中医药文化宣传教育是我市做好中医药工作的基础，在宣传方面，我市坚持采用群众喜闻乐见的形式，积极挖掘和传承中医药文化。市中医院积极开展中医药文化宣传教育活动，连续四年举办全国伊尹中医药文化研讨会，为中医药事业的发展 and 中医药文化宣传教育工作作出了巨大的贡献。

座谈会后，验收专家团一行还对张八卦外科、石学敏院士和河南邵氏流派传承工作室、国医堂和院士工作站等特色科室进行了参观指导。



验收专家团详细了解市中医院中医药文化宣传教育基地建设情况。 本报融媒体记者 谢海芳 摄

献

献出一片爱心

关于无偿献血的十万个为什么

主办：商丘市中心血站

“阳康”人群捐献的血液安全吗？

根据《血站新冠病毒感染防控工作指引（第二版）》，综合国际做法和我国情况，明确感染新冠病毒（重型和危重型除外），最后一次新冠病毒核酸检测或抗原检测阳性结果7天后可以献血；重型或危重型感染者，康复6个月后可以献血。最后一次核酸或抗原监测阳性7天后，新冠病毒感染的各种症状都已消失，这个时间跟国际上大部分国家在感染新冠病毒后献血条件是一致的，和我国献血者健康检查要求痊愈后满7天也是一致的。所以在这两个条件共同的判定下，献血者身体属于一个健康的状态，这个时候参加献血对献血者没有危害。同时，新冠病毒属于呼吸道病毒，不会经输血传播，至今全球尚未有新冠病毒通过输血传播的报道。（商丘市中心血站供稿）

无偿献血 奉献爱心

商丘市中心血站

稀有血型联系电话：3258169
无偿献血咨询：3258169
血费报销电话：3258119
成分血捐献咨询：2532323

献血服务网点地址

商丘市鼓楼区爱心献血屋	周一至周日	2532323
商丘市睢阳区中医院门口	周一至周日	
商丘市商丘市广场献血屋	每周三、五	
永城市人民医院东门东侧献血屋	周一至周日	
夏邑建设路与中和街交叉口	每周三、五	
虞城县文苑路对面向献血屋	每周二、四、六	
柘城八一宾馆西侧	每周五、六	
宁陵县石马广场	每周二、三	
睢县老南广场	每周二、四	
民权县医院西侧	每周三、四	