

当心！眼睛也会被晒伤

李瑞阳

都可能呈现红色。
2.疼痛和异物感
眼睛晒伤后,可能会感到疼痛和异物感。这是因为角膜受到损伤,神经末梢受到刺激所致。疼痛的程度因人而异,有些人可能只是轻微的不适,而有些人则会感到剧烈的疼痛。

3.流泪和畏光
眼睛晒伤后,泪腺会分泌过多的泪水,以保护眼睛。同时,眼睛对光线也会变得更加敏感,出现畏光的症状。在强光下,眼睛会感到刺痛和不适,难以睁开。
4.视力模糊
如果眼睛晒伤比较严重,可能会影响视力。角膜水肿、晶体混浊或视网膜损伤都可能导致视力模糊。这种视力模糊可能是暂时的,也可能是长期的,具体取决于损伤的程度。

三、眼睛晒伤的危害有哪些？

1.短期危害
(1)眼部不适:眼睛晒伤会引起疼痛、发红、流泪、畏光等不适症状,影响日常生活和工作。

(2)视力下降:严重的眼睛晒伤可能导致角膜水肿、晶体混浊或视网膜损伤,从而引起视力下降。
2.长期危害
(1)白内障:长期暴露在紫外线下,晶状体的蛋白质会发生变性,导致晶体混浊,形成白内障。白内障是一种常见的眼部疾病,会严重影响视力,甚至导致失明。

(2)黄斑病变:紫外线对视网膜的伤害可能导致黄斑病变。黄斑是视网膜上的一个重要区域,负责中心视力。黄斑病变会导致视力下降、视物变形等症状,严重影响生活质量。

认识支气管炎的病因、症状与治疗方法

潘国俊

体、衣原体感染近年来也明显增加,对于一些敏感人群,这些感染也可能引发过敏性支气管炎。过敏性支气管炎是指在吸入刺激性气味、冷空气、接触变应原、运动或者是上呼吸道感染后诱发,部分患者可能没有任何的诱因,多在夜间或者是凌晨的时候加重。有的患者发作有一定的季节性,以春秋为多见。

二、症状表现

1.急性支气管炎
急性支气管炎初期通常表现为刺激性干咳或仅有少量黏液痰。在发病的3至4天后,咳嗽会转为持续性,尤其是在吸入冷空气、进行体力活动时,咳嗽会明显加剧。据统计,约70%的急性支气管炎患者会在这个阶段出现咳嗽加重的情况。同时,部分患者会伴随发热症状,发热程度因人而异,一般体温在37.5℃至38.5℃之间,少数患者可能会出现高热,达到39℃甚至更高。发热通常是由于身体对感染的免疫反应引起,一般持续3至5天。除了咳嗽和发热,有的患者还会出现喘息、气急的症状,这主要是由于支气管痉挛导致。当伴发支气管痉挛时,患者可能会感到呼吸困难,出现哮鸣音。此外,急性支气管炎患者还常有鼻塞、流涕、咽痛、声音嘶哑等上呼吸道症状,约80%的患者会出现这些症状。全身症状方面,患者可能会感到乏力、头痛、全身酸痛等,一般症状轻微,仅有轻度畏寒、发热、头痛及全身酸痛等。咳嗽开始不重,呈刺激性,痰少。1至2天后咳嗽加剧,痰由粘液转为粘液脓性。急性支气管炎一般呈自限性,发热和全身不适可在3至5天消退,咳嗽有时延至数周方愈。

妊娠糖尿病防治知识科普

袁芯芯

二、妊娠期糖尿病对孕妇和胎儿的影响
1.对孕妇的影响
(1)孕期并发症增加:妊娠期糖尿病孕妇患妊娠期高血压疾病、羊水过多、胎膜早破、早产、产后出血等并发症的风险明显高于正常孕妇。
(2)感染风险增加:高血糖状态容易导致孕妇发生泌尿系统感染、霉菌性阴道炎等感染性疾病。
(3)远期糖尿病风险:患有妊娠期糖尿病的孕妇,在未来患2型糖尿病的风险也会增加。

2.对胎儿的影响

(1)巨大儿:高血糖环境会刺激胎儿生长,导致胎儿体重增加,增加巨大儿的发生风险。巨大儿不仅会增加分娩的难度和风险,还可能导致新生儿窒息、骨折等并发症。
(2)胎儿生长受限:在某些情况下,妊娠期糖尿病也可能导致胎儿生长受限,表现为胎儿体重低于同孕周的正常胎儿。
(3)胎儿畸形:虽然妊娠期糖尿病不是导致胎儿畸形的主要原因,但高血糖环境可能会增加胎儿畸形的风险,尤其是在怀孕早期。
(4)新生儿低血糖:由于胎儿在高血糖环境中生长,出生后脱离高血糖环境,容易发生低血糖。新生儿低血糖如果不及时处理,可能会对神经系统造成损害。
(5)新生儿呼吸窘迫综合征:妊娠期糖尿病孕妇所生的新生儿,发生呼吸窘迫综合征的风险也相对较高。

三、妊娠期糖尿病的诊断

1.筛查时间
一般在怀孕24至28周之间进行妊娠期糖尿病的筛查。对于有高危因素的孕妇,如肥胖、年龄大于35岁、有糖尿病家族史等,可能需要在怀孕早期就进行筛查。
2.筛查方法
(1)口服葡萄糖耐量试验(OGTT):这是目前诊断妊娠期糖尿病的主要方法。孕妇在空

(3)眼睑皮肤癌:眼睛周围的皮肤长期暴露在紫外线下,也可能发生皮肤癌。眼睑皮肤癌虽然相对少见,但如果不及时治疗,也会对健康造成严重威胁。

四、如何预防眼睛晒伤？

1.佩戴太阳镜
佩戴太阳镜是预防眼睛晒伤的最有效方法之一。太阳镜能够阻挡紫外线,减少眼睛受到的伤害。选择太阳镜时,应注意以下几点:
(1)选择具有防紫外线功能的太阳镜。正规的太阳镜应该标注有“100%防紫外线”或“UV400”等字样。

(2)选择合适的镜片颜色。一般来说,灰色、棕色和绿色的镜片对颜色的还原度较好,同时也能有效地阻挡紫外线。

(3)选择合适的镜框大小。镜框应该能够完全覆盖眼睛周围的皮肤,避免紫外线从侧面照射到眼睛。

2.戴宽边帽子或遮阳伞
宽边帽子和遮阳伞可以为眼睛提供额外的保护,减少紫外线的照射。选择帽子时,应选择帽檐宽度足够的款式,能够遮挡住阳光直射到眼睛。遮阳伞的选择也应注意其防紫外线功能。

3.避免在紫外线最强的时候外出
中午时分是紫外线最强的时候,应尽量避免在这个时间段外出。如果必须外出,应采取更加严格的防护措施。

4.注意眼部卫生
保持眼部卫生也有助于预防眼睛晒伤。不要用手揉眼睛,以免将细菌带入眼睛,引起感染。在游泳、户外活动后,应及时清洗眼睛,去除眼睛表面的灰尘和细菌。

认识支气管炎的病因、症状与治疗方法

潘国俊

2.慢性支气管炎症状
慢性支气管炎起病缓慢,病程较长。咳嗽是慢性支气管炎最主要的症状之一,多以晨间起床后咳嗽为主,并且在夜间加重。据临床观察,约90%的慢性支气管炎患者在早晨起床后会出现咳嗽症状。这是因为夜间睡眠时,呼吸道分泌物积聚在支气管内,起床后体位变动刺激咳嗽反射。痰液通常为白色泡沫痰或者黏液痰,在清晨排痰较多,气促更为显著。这是由于起床后体位变动,可促进排痰。随着病情的发展,如果伴有感染,痰液颜色会发生改变,可能变为黄绿色,有时痰中可带有血丝。约30%的慢性支气管炎患者在病情加重时会出现这种情况。此外,患者在活动后会出现喘息、呼吸困难等表现,尤其在运动后更加明显。当患者伴随有支气管哮喘时,喘息更为明显;而发展为慢性阻塞性肺部疾病后,气促更为严重。例如,患者在进行轻度体力活动如散步、爬楼梯时,就可能感到呼吸急促、胸闷。慢性支气管炎病程较长,且容易反复发作,给患者的生活带来很大困扰。需要注意的是,慢性支气管炎患者在日常生活中饮食应以清淡为主,忌食辛辣、生冷、刺激性食物,以减少对呼吸道的刺激,缓解症状。

三、治疗方法

1.急性支气管炎的治疗
急性支气管炎若由细菌感染引起,可经验性使用大环内酯类如阿奇霉素、头孢菌素类如头孢拉定、喹诺酮类如左氧氟沙星等抗感染治疗。当患者有脓痰等疑似细菌感染症状时,可在医生的指导下取呼吸道分泌物进行药敏实验,与此同时在医生的指导下选择

常用药物治疗,待药敏试验结果出来后,再选用敏感药物进行治疗。抗生素应用时,需要严格按照医生的指导进行,以免产生耐药。
2.慢性支气管炎急性发作期的治疗
慢性支气管炎急性发作期首先需要控制住感染源,可以使用青霉素、环丙沙星等抗菌药物治疗。明确有细菌感染的患者可遵医嘱使用克拉霉素、头孢呋辛、阿莫西林、左氧氟沙星等抗生素,同时,注意休息,增加饮水量。
3.药物治疗选择
抗病毒药物:如果是流行性感冒引起的急性支气管炎,治疗时应该用抗流感的治疗,如奥司他韦。
抗生素药物:仅在有关细菌感染证据时才使用抗生素,一般选用大环内酯类或青霉素类,也可选用头孢类或喹诺酮类抗生素。如急性支气管炎可能由流感嗜血杆菌、肺炎链球菌等细菌感染引起,慢性支气管炎急性发作期可能由细菌感染导致病情加重,此时可根据具体情况选用合适的抗生素。
止咳化痰药物:支气管炎的止咳化痰药包括止咳化痰药如氨溴索、复方甘草合剂等。止咳祛痰药包括复方甘草合剂、盐酸氨溴索、复方氯化铵合剂、溴己新等。慢性支气管炎咳嗽咳痰较多,可使用溴己新、氨溴索等祛痰药。

雾化吸入治疗:如果支气管炎的病人痰液分泌不正常或排痰功能异常,可遵医嘱进行雾化吸入治疗,如使用氨溴索给予雾化治疗非常有效,可以达到祛痰止咳的功效。对于伴有喘息的患者,可雾化吸入沙丁胺醇等治疗。
(作者单位系大连大学附属新华医院)

一、皮脂腺囊肿的成因

1.导管堵塞引发

正常情况下,皮脂腺内的腺体细胞破裂后,细胞内的成分可经过导管排出,如果皮脂腺导管出现阻塞,分泌物就会淤积滞留,腺体逐渐变大而形成囊肿。导致导管堵塞的原因有很多,比如环境中的大量灰尘堵塞毛囊皮脂腺口,使皮脂无法正常排出。据统计,长期处于灰尘较多环境中的人群,患皮脂腺囊肿的概率比一般人群高出约30%。此外,细菌感染也可能引起皮脂腺排泄管阻塞。当细菌侵入皮脂腺导管后,会引发炎症反应,导致导管狭窄甚至堵塞。有研究表明,因细菌感染导致皮脂腺囊肿的患者约占总患者数的20%。还有一些情况下,当患者伴有痤疮或其他皮肤损伤时,也可增加皮脂腺囊肿的发生率。痤疮会破坏皮肤的正常结构,使皮脂腺导管更容易受到堵塞。

2.不良习惯诱发

不良的生活及饮食习惯会影响皮脂腺的正常分泌和排泄,从而增加皮脂腺囊肿的形成风险。熬夜会影响正常的生理功能,可能导致内分泌失调,进而影响皮脂的正常排泄。有调查显示,经常熬夜的人群患皮脂腺囊肿的几率比作息规律的人群高约40%。过度食用油腻辛辣食物会使体内脂肪含量超标,导致皮脂过度分泌。例如,长期食用油炸、肥腻食物的人,其皮脂分泌量可能是正常饮食人群的1.5倍以上。不注意皮肤卫生会使皮肤上的污垢储存在毛囊内,长时间堵塞毛孔引起囊肿。日常生活中不要爱洗澡或者不勤换衣物的人,患皮脂腺囊肿的风险也会相应增加。

二、皮脂腺囊肿的症状

1.一般症状表现

皮脂腺囊肿主要表现为皮肤出现圆形肿物,通常大小不等。据统计,90%的皮脂腺囊肿发生于头皮,也可发生于面部、躯干等处。肿物呈正常肤色或淡蓝色,表面光滑,质感较硬,触摸时基底部不能移动。多为单发,偶见多发,一般无自觉症状,可有豆渣样物排出,多呈黄色或灰白色。

2.感染时的症状

若发生感染,可出现红肿、疼痛、化脓等症状,局部皮肤有明显的炎性反应。继发感染时,可能出现红肿、压痛的情况,也可化脓破溃。皮脂腺囊肿继发感染时可出现局部疼痛、红肿、化脓、破溃等症状。例如,当发生出汗、搔抓、挤压等行为后,极易继发感染,出现局部红肿、疼痛、原有包块增大、周围组织红肿等不适症状,若处理不及时甚至可引发破溃,严重时还可伴发热、乏力等全身症状。由于皮脂腺囊肿内容物含有丰富的皮脂等物质,易导致细菌滋生,当囊肿感染时,患者局部疼痛明显,影响正常生活。皮脂腺囊肿多见于皮脂腺丰富的颜面部,多为单发,呈圆形,表面光滑,高出皮面,其内容物通常为灰白色凝乳状,伴有臭味,挤压后可溢出粉渣样物质。当出现波动时,一般建议切开引流。一般情况下,皮脂腺囊肿是不疼、不痒、不红、不肿,没有任何症状,除非是长在比较容易受压迫的部位,比如背部、臀部或者足底,可能会产生一些压迫的症状,因为是占位性的病变,它可能会压迫深部的神经,会产生疼痛感。一般皮脂腺囊肿病程比较长,短的可能几个月,长的可能几年,甚至十几年的都有,在这个漫长的病程当中,如果合并了细菌感染,那么有可能会发生急性的红、肿、热、痛,临床上的诊断就叫表皮囊肿或皮脂腺囊肿伴感染。一旦出现感染,临床上通常会用消炎的方法来治疗,比如口服外用抗生素,大概一个星期的时间来消炎,待炎症控制恢复后再根据情况看下一步,是需要手术切掉囊肿还是继续观察。

三、皮脂腺囊肿的治疗方法

1.手术治疗为主

手术切除是治疗皮脂腺囊肿的主要方法。对于较大的囊肿或影响美观、功能的囊肿,通常选择常规手术。手术时将囊肿为中心做一个梭形的切口,将皮瓣以及囊肿一块切除。在手术前,要注意皮肤的清洁卫生,如果局部有毛发的情况下还需要先剃毛处理。如果有感染,则需要到感染消除后才能够切除皮脂腺囊肿。手术时,消毒后进行局部麻醉处理,可利用多卡因局部浸润麻醉,减少手术过程中出现的疼痛感。在囊肿的部位采取梭形切口,逐步钝性分离出囊肿后将囊肿及表面梭形皮肤切除。检查无出血后,使用细线缝合皮下以及皮肤组织。在做皮脂腺囊肿切除手术时要选择正规的医疗机构,配合经验丰富的医生操作手术。

当囊肿并发感染时,可进行切开引流。感染性皮脂腺囊肿成熟化脓阶段为最佳切开引流时机。病灶红肿明显,且局部有波动感和压痛,表示化脓成熟,此时进行切开引流效果最佳。具体步骤如下:首先进行局部浸润性麻醉;然后在病灶顶端沿皮纹作一小切口;接着轻压皮脂腺囊肿周围,将脓液挤出,并用棉球吸净;再将无菌纱布条放入切口,让脓液排出,防止切口过早愈合;最后用无菌纱布包扎,固定敷料。切开引流后要注意尽量在医院进行操作,以确保环境和操作的无菌;严密观察处理后病情变化,遵医嘱进行抗感染治疗,定期更换敷料;切勿自行挤压感染性皮脂腺囊肿,以免感染扩散或加重;注意个人卫生,维护皮肤清洁与健康。

2.激光治疗可选

对于无感染且直径小于1厘米的囊肿,可采用激光治疗。激光治疗的原理是通过发射高能光束进入皮下组织,将皮脂腺内的脂肪组织分解并清除,能够有效预防囊肿复发。激光治疗过程中需要先从皮肤进行消毒处理,然后利用激光器对皮肤病变部位进行切除,并进行局部处理。

3.药物辅助治疗

当皮脂腺囊肿继发感染时,可在医生指导下使用抗生素抗感染治疗。例如阿莫西林、左氧氟沙星等,病变比较严重时,还应进行手术治疗。感染较明显时,可口服阿莫西林、左氧氟沙星等抗生素类药物治疗,能够起到抑菌或杀菌的作用,还可外用红霉素软膏、莫匹罗星软膏等药物配合治疗,也有一定效果。如果囊肿较大,并且感染比较严重,使用药物治疗效果不太理想,必要时应考虑手术治疗,例如囊肿切除术,通过手术将囊肿彻底切除。在用药时一定要遵医嘱,合理用药,术后也要做好护理,防止引起并发症。

(作者单位系江西中医药大学附属医院)



本版投稿咨询电话:
0554-6657551

皮脂腺囊肿的病理认识与应对策略

李俊杰