



干眼症的日常护理

干眼症是指由于泪液分泌不足或泪液质量不佳，导致眼部干燥、不适、刺痛等症状的疾病，是一种常见的眼科疾病。尤其在当今社会中，由于电子设备使用频繁、环境因素等多种影响，越来越多的人患上干眼症，因此，保护眼睛健康应被更多人重视。

干眼症的成因

干眼症的成因比较复杂，常见的因素包括环境因素、生理因素、疾病因素和药物因素等。其中，环境因素和生活方式的变化是导致干眼症的主要原因之一。环境因素包括长时间使用电子设备，这些设备会使得眼睛长时间处于干燥、刺激的环境中，导致泪液蒸发加快。

生理因素包括年龄、性别、种族等，这些因素会影响泪液的分泌和排泄。疾病因素包括干燥综合征、睑板腺功能障碍等，这些疾病会影响泪液的质量和数量。药物因素包括

使用某些药物，如抗抑郁药、抗精神病药等，这些药物会影响泪液的分泌和排泄。

症状与诊断方法

干眼症的症状包括眼睛干涩、疼痛、疲劳、红肿、视力模糊等。轻度干眼症患者可能出现眼睛不适，但往往不会引起重视。而中度或重度干眼症患者可能出现眼部炎症、角膜炎等症状，甚至会影响日常生活和工作。

干眼症的诊断通常需要进行眼科检查，包括视力测试、眼压测试、角膜染色试验等。同时，还需要进行泪液分析，以了解泪液的质量和数量。对于症状较为严重的患者，可能需要进行更详细的检查，如视野检查、眼底镜检查等。

日常护理措施

1. 减少使用电子设备的时间。长时间使用电子设备是导致干眼症的原因之一，因此，

减少使用电子设备的时间是预防干眼症的重要措施。可以选择使用台式电脑或者使用外接显示屏，以避免过度低头。此外，可以在使用电子设备时佩戴防蓝光眼镜，以减轻光线对眼睛的伤害。

2. 保持室内湿度适宜。室内湿度适宜可以减少泪液的蒸发，从而缓解干眼症的症状。患者可以在室内放置加湿器或者湿毛巾，以将室内湿度保持在适当的范围内。

3. 避免长时间佩戴隐形眼镜。长时间佩戴隐形眼镜会使得眼睛处于干燥的环境中，从而加重干眼症的症状，因此，患者应该尽量避免长时间佩戴隐形眼镜。如果必须佩戴，应尽量选择透气性好的隐形眼镜，并定期更换。

4. 合理饮食。合理的饮食可以促进泪液的分泌和排泄，从而缓解干眼症的症状。患者可以多食用富含维生素A、C、E等的食物，如胡萝卜、菠菜、西兰花等。同时，多喝水也可

以促进泪液的分泌。

5. 使用眼部护理产品。使用人工泪液、眼部按摩仪等产品可以缓解眼睛疲劳和干燥症状，以减轻眼睛的不适感。需要注意的是，在使用眼部护理产品时，要注意选择正规品牌的产品，以免对眼睛造成伤害。

6. 保持良好的生活习惯。患者应该避免熬夜、吸烟、饮酒等不良生活习惯，保持充足的睡眠和良好的心态。良好的生活习惯可以促进泪液的分泌和排泄，从而缓解干眼症的症状。

7. 避免长时间暴露在阳光下。长时间暴露在阳光下会导致眼睛水分流失，加重干眼症的症状。患者外出时应该戴太阳镜或遮阳帽来保护眼睛。

8. 定期到眼科检查。患者应该定期进行眼科检查，以早期发现和治疗干眼症。如果发现眼睛有不适症状，应及时就医。

预防措施

1. 避免长时间使用电子设备，保持充足的睡眠时间，减少熬夜的次数，加强体育锻炼，避免长时间处于空调房中或强烈的阳光下。

2. 保持眼部清洁，定期清洗眼部。避免用手揉搓眼睛，以免细菌进入眼睛引起感染。

3. 合理使用眼药水。在使用眼药水之前，应该先咨询医生或药师的建议，避免使用不当导致眼部不适加重。

4. 饮食调整，适当增加富含维生素A、C、E和叶黄素等营养物质的食物摄入。

干眼症是一种常见的眼部疾病，可以通过日常护理来缓解症状，保护眼睛健康。了解干眼症的成因和日常护理方法，可以帮助我们更好地预防和治疗这种疾病。同时，定期进行眼科检查，也是保护眼睛健康的重要措施之一。

(柳州市人民医院眼科 韦笑一)

膝关节痛的“养”与“练”

膝关节疼痛，是不少人日常生活中常见的健康问题。面对不严重的膝关节疼痛，许多人会陷入两难——是多休息少运动，避免疼痛加重，还是适当锻炼，以促进恢复？本文就这一问题作出解答，帮助大家制订适合自己的康复计划。

了解疼痛原因 制订运动计划

引起膝关节疼痛的原因有骨性关节炎、软组织损伤、滑膜炎、风湿或类风湿性关节炎等，了解疼痛的具体原因是制订合理康复计划的前提。

不严重的膝关节疼痛，通常是指疼痛程度较轻，不影响日常生活和工作，且没有伴随明显的关节肿胀或功能障碍。

当膝关节出现疼痛时，适当的休息是必要的。休息可以

减轻关节的负担，给予受损的软骨和组织修复的时间。休息时还可以降低炎症介质的释放，有助于减轻疼痛和肿胀。并且在休息期间，受损的软组织（如韧带、肌腱）和关节软骨有机会进行修复。

另一方面，对于不严重的膝关节疼痛，过度的静养可能导致肌肉萎缩、关节僵硬，从而加重膝关节疼痛，加重膝关节老化。因此，适度的运动能够增强肌肉力量，改善关节稳定性，促进软骨营养吸收，有利于维持膝关节功能。

既然休息和运动都重要，那如何平衡呢？在疼痛初期，应以休息为主，减少活动量，避免疼痛加剧。当疼痛缓解后，可逐步引入一些低强度的锻炼。开始锻炼时，可以选择

一些简单的伸展运动，逐渐增加强度和复杂性。

对于膝关节疼痛患者而言，合适的运动有哪些呢？游泳、骑自行车等低冲击运动是理想选择。这些运动既能锻炼膝关节周围肌肉，又不会给关节带来过大压力。水中运动尤其适合，水的浮力可以减轻关节负担，同时提供适度的运动阻力。应避免进行高冲击性的运动，如跑步、跳绳等。

适合膝疼痛患者的运动

对于不严重的膝疼痛患者，还可以从蹲、走、跑这3个方面展开运动治疗。用简单的蹲、走、跑这3个动作可以达到居家运动养膝的效果，但需要掌握正确的锻炼方法。

1. 蹲——掌握正确角度

相关骨科疾病诊疗教程中指出，扶墙滑移训练，也称靠墙下蹲，可作为膝关节家庭适能锻炼方法之一。其锻炼要领是小腿与地面保持垂直，膝盖不能超过脚尖。掌握这两点，对于控制膝关节的弯曲度能起关键作用。

完整步骤为：(1) 背靠墙壁站立，双足距离墙约30厘米。(2) 绷紧腹部肌肉，使腰部平靠于墙壁。(3) 将膝关节弯曲至90度，膝关节前方不超过脚趾。(4) 下蹲，保持5秒后回到开始的姿势。每天练习3组，每组10次，每周练习3天，持续6周至8周。

如果没有掌握正确方法，不仅达不到锻炼目的，还会产生损伤。该方法需要掌握的要素较多，想练习该动作，需要在医生指导下掌握正确要领后再练习。

2. 走——每日健步走5000步

有不少膝关节疼痛患者要么“不走”，要么“暴走”，这两者都是不可取的。

“风寒湿三气杂至而为关节之痹痛”，从中医层面来看，通过保暖及适当的走动可以避免疼痛。从西医层面来说，适量走动能保持膝关节的柔和度及顺应性，而局部关节软骨也能通过关节挤压得到营养及支持。

需要注意的是，如果在膝关节疼痛的情况下，每日步数

超过10000步，这是过度的运动。过量的走路也会极大地影响膝关节软组织平衡，造成软骨磨损，刺激滑膜，导致关节疼痛加重、关节肿胀。

3. 跑——适度跑步可以减轻疼痛

跑步需要掌握正确的姿势，例如，不要总用前脚掌或者脚跟着地跑，而应该选择正常的步伐跑步，即全脚掌着地，这样受伤的危险系数最低。跑步应循序渐进，具体做法是：每次慢跑30分钟至1小时，每周3次为宜；步幅小一点，次数少一点，热身久一点，才是科学的跑步方式。

长期不正确地使用跑步机（尤其是抬高角度大于30度），会使得膝关节及踝关节的承受及冲击力增大，久而久之髌骨磨损会加重。

面对不严重的膝关节疼痛，合理的做法是：首先找医生就诊，明确病因，通过科学的休息与运动相结合，做到且行且珍“膝”。

(柳州市人民医院关节骨病科 丘立标)

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936