

# 应对眼外伤,科学急救不慌乱

在日常生活中,可能稍不留意就会导致眼睛不可逆的损伤。在我国,眼外伤是第二位致盲原因。北京同仁医院眼科中心医生王辉教您如何将生活中常见的七类眼外伤的伤害降到最小。

**眼睑外伤** 眼睑皮肤是人体最薄的皮肤,眼睑挫伤后常出现眼睑水肿和皮下出血,严重挫伤时可出现眼睑皮肤全层裂伤,如损伤靠近鼻侧的上下眼睑,可能会造成泪小管断裂等。伤者应拿一块清洁的辅料覆盖伤口,略加压力止血,然后到医院进行清创缝合。如果是动物咬伤造成的,应立即清理伤口,同时尽快注射狂犬病疫苗和破伤风疫苗。

**结膜、角膜异物及角膜擦伤** 这类眼外伤常见于异物进入眼内或角膜被异物擦伤。

伤者不要揉搓眼睛,可尝试将上眼皮拉起,让异物随着泪液流出;也可用抗生素眼药水、生理盐水冲洗,冲洗后适当眨眼、睁眼,如仍有异物感,应就诊;也可以用消毒的棉签浸生理盐水轻轻去除异物,然后滴抗生素眼药水。

**眼球挫伤** 常见有眼球被木棍、石头、拳头击伤以及足球、篮球、羽毛球砸伤。一旦受到这类伤害,应立即冷敷15分钟,眼部应尽量避免活动。若存在气肿或骨折,切忌擤鼻涕,要高枕卧位,如果发现患眼内有出血,眼球胀痛视力下降,尽快进行眼科检查。

**眼球贯通伤** 锐器或异物使眼球壁贯通,较常见的是刀、剪、针、玻璃、高速飞来的异物刺伤或击穿眼睛。一旦受伤,不可尝试拿掉致伤物,也不要

擦拭伤口处的血痂,应立即以清洁敷料轻轻包扎,送往医院治疗。必要时可用大小合适的盖子,经开水等消毒后,盖住脱出的伤眼并包扎。同时伤员应尽量避免颠簸及低头动作,防止眼内容物进一步脱出。

**电光性眼炎** 电光性眼炎是因眼睛的角膜上皮细胞和结膜吸收大量而强烈的紫外线所引起的急性炎症,常见原因包括未带防护镜直视紫外灯、太阳、电焊、氩弧焊。一旦受伤,冷敷眼部,局部用氯霉素眼药水、红霉素眼膏等预防感染,外出戴墨镜或防护眼镜。

**眼部化学伤** 眼部化学伤主要是由强酸、强碱溶液、粉尘或气体等接触眼部而发生的伤害。受伤后,应在第一时间用大量清水冲洗30分钟以上,但如果干石灰进入眼部,

应把石灰去除后再冲洗,否则会造成热灼伤。如条件允许,酸性烧伤可用3%的小苏打水冲洗,碱性烧伤可用3%的硼酸水冲洗。冲洗时应翻开眼睑,转动眼球;也可将头部泡入盆中,反复睁眼、闭眼,将异物洗净,冲洗完毕后,再送往医院。

**烟花爆竹伤** 因燃放烟花爆竹导致的眼外伤也比较多见。可用一块洁净纱布或手帕盖上创面,轻轻捂住伤眼(伤口),尽快赶往附近医院就诊。

眼外伤虽可怕,但大多数情况下并非无法预防,更重要的是要特别重视生活细节。比如做家务时使用清洁液体、清洁剂或化学物之前要先阅读其注意事项,使用后应彻底把手洗干净。户外活动时,尽量不要到植物太茂盛的地方,避免划伤眼部。(摘编自《北京青年报》)

## 游泳、吊单杠 预防腰椎间盘突出

腰椎间盘突出症是现代常见的疾患之一,主要表现为腰部疼痛,一侧下肢或双下肢麻木、疼痛等。广州医科大学附属第三医院脊柱外科主任医师张平提醒大家,过度肥胖及不良的嗜好,比如吸烟、酗酒等,会加剧腰椎间盘突出;长期坐位工作者需注意调整桌椅高度,避免跷二郎腿、含胸弯腰驼背等不良坐姿,定时改变姿势。避免太剧烈的运动、避免增加腹压的不良习惯,如剧烈咳嗽、打喷嚏、长期便秘过度用力排便等;推荐运动项目是游泳、吊单杠、飞燕式及拱桥式腰背肌功能锻炼等。(摘编自《羊城晚报》)

## 直肠癌误当痔疮 错过最佳手术时机

“很痛心,老爷子错过了最佳手术时机!”江苏省扬中市人民医院肛肠科主任孙奎俊很惋惜地说。原来,半年来这名老人排便不适,但一直拖到坐立不安、疼痛难忍才来就诊,最后被确诊为晚期直肠癌,已不能进行保肛手术。直肠癌是消化道最常见的恶性肿瘤之一。直肠癌位置低,直肠指检能发现75%以上的直肠癌,结肠镜检查几乎能发现所有的直肠癌。早期直肠癌手术治疗后5年生存率在90%以上,而晚期结直肠癌5年生存率则低于50%,且预后生活质量差。孙奎俊提醒,一旦出现排便习惯改变或便血等症状,要及时就诊。(摘编自《扬子晚报》)

## 男医生穿丝袜助力患者康复

近日,一组“丝袜男医”的照片火了。在武汉市第三医院介入医学科,为帮助下肢静脉曲张患者早日康复,从早到晚总有一帮穿着弹力丝袜的男医生“出没”。67岁退休教师王先生患静脉曲张,术后需要穿戴一段时间的医用弹力袜,王先生却死活不穿。于是,就出现了上面的一幕(如图)。

在武汉市第三医院介入医学科,自从1年前该科主任谭一清率“丝袜男医”亮相后,男性下肢静脉曲张患者穿丝袜的依从度为100%,而1年前还不到一半。

谭一清说,他们穿的这种“丝袜”全称叫医用循序减压弹力袜,是一种促进静脉血液

回流心脏功能的产品,能有效缓解或改善下肢静脉和静脉瓣膜所承受的压力。

谭一清提醒,医用弹力袜有压力值,患者要根据病情选择适合的弹力袜。患者购买产品之前要咨询专业医师,按正确方法穿戴,以免起到副作用。长时间站立者,长时间静坐者,孕妇以及长期服用避孕药的人群,经常乘坐飞机、长途车的人群,肥胖人群,已患下肢静脉曲张疾病的人群,下肢深静脉血栓高发人群,都适合使用医用弹力袜。(摘编自《武汉晚报》)



## 糖尿病患者缘何突然消瘦

“自从得了糖尿病,两三个月瘦了几十斤,现在体重还在下降,这是怎么回事?”河南大学附属郑州颐和医院内分泌科主任陶玲玲在门诊上,经常会碰到一些糖尿病患者倾诉自己的困惑。

“糖尿病患者体重下降的主因是血糖控制不好。”陶玲玲解释,由于胰岛素分泌不足,机体不能充分利用葡萄糖而加速脂肪和蛋白质的分解来补充能量,结果使体内碳水化合物、脂肪及蛋白质被大量消耗,再加上水分的丢失,导致患者体重减轻、形体消瘦。病程时间越长,血糖越高,病情越重,消瘦就越明显。因此,糖尿病患者要规律监测血糖。

还有一部分糖尿病患者消瘦是由于饮食控制过于严格造成的。陶玲玲说,这些患者误以为控制饮食就是减少饮食摄入量,时间久了,会因营养不良而消瘦,同时导致血糖波动,加重消瘦。糖尿病患者没什么食物绝对不能吃,只是每日能量摄入不要超标。在此基础上,合理搭配饮食,尽量吃得丰富些,多选择富含碳水化合物、蛋白质的食物,消瘦患者的体重会有所恢复。一些器质性疾病也会导致糖尿病患者形体消瘦,如甲亢、肝炎、癌症、结核病等。所以,糖尿病患者如果出现短时间内体重下降明显,要及时检查。(摘编自《大河报》)

# 以退为进 天地其实很宽

快乐老人报不先提供完美退休计划

后台有丰富的产品和服务满足您的需求

看完报意犹未尽?那就捧着《活过100岁》学习健康知识

或者上枫网找文朋诗友围炉夜话

或者把回忆录拿到快乐人生出版事务所出书

您还可以跟着美时美刻国际旅行社周游列国

在快乐老人生活馆健身,在快乐老人电商“淘宝”

生活可以很精彩。



快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 | 全年100期 每周一、周四出版



订阅方式

中国邮政订阅热线:11185  
中国邮政订阅网(bk.11185.cn)  
微信订阅:扫描左边二维码  
报社咨询热线:0731-88906498

快乐老人报

www.laoren.com 快乐第一