宁波日报报业集团主管主办
《宁波晚报》专刊 第287期
国内统一连续出版物号:CN33-0087

2020年4月3日 星期五
责编/徐益霞 蒋继斌
美编/张靖宇 照排/陈科

睡眠不良,会得干眼症?

在不少人看来,眼睛干涩的一个很大原因是长时间目不转睛的盯着电子产品看,但是为什么有一些人早上起来眼睛会特别干涩,甚至疼痛?明明晚上睡觉闭眼休息了很久,为什么会有干眼症状?宁波博视眼科医院院长俞存表示,睡眠不良与干眼症有很大的关系。

什么是“睡眠不良”?

睡眠不良,又称睡眠障碍,睡眠失调。常见的有:睡眠失调,包括失眠、睡眠过度、睡眠呼吸窘迫综合征等;异态睡眠,主要是睡眠时神经系统的异常行为,比如梦游,不宁腿综合征;睡眠磨牙症;睡眠节律异常。

大量研究证明,睡眠障碍可以导致或加重一些疾病:精神相关病症,比如抑郁症、焦虑,导致身体机能减退、工作状态不佳,机动车驾驶事故等等;心血管和内分泌功能紊乱,比如糖尿病,肥胖等;一些眼科疾病,比如眼睑松弛综合征,圆锥角膜,非动脉性的视盘缺血性病变、正常眼压性青光眼、视盘水肿、渗出性脉络膜视网膜病变等。当然还有干眼症。

睡眠异常和干眼症的关系

大量研究发现睡眠异常可以与干眼互为因果,造成恶性循环。

研究表明,呼吸暂停综合征与眼睑松弛症有密切相关性。很多呼吸暂停综合征患者比较肥胖,眼睑胶原松弛,很容易外翻。当侧卧睡眠时,眼睑,尤其下睑容易外翻或不能覆盖眼球,造成暴露性干眼。

当发生睡眠障碍后,患者泪液的分泌和睑板腺的分泌都会减少。另外,睡眠障碍,特别是睡眠剥夺,会导致血浆中的糖皮质激素水平增加,会产生利尿和排钠作用,造成脱水效果,也会导致泪液分泌减少,渗透压增加。

同时,干眼症可以反过来导致睡眠障碍。干眼症患者睡眠时会有眼部不适,甚至刺痛异物感,导致睡眠质量下降。另外有些人会有思想负担,造成情绪低落,又加重了睡眠障碍,反过来加重干眼症。

改善睡眠习惯很有必要

研究表明,经常熬夜的人,由于光照和活动的改变,导致了睡眠昼夜节奏的改变,就会激素分泌等改变,从而导致泪液分泌减少。当然,还因为睡眠少,眼睛得不到充分的休息,造成泪液渗透压增加,睑板腺分泌减少,泪膜破裂时间变短。

俞存提醒,熬夜或者看手机和电脑,会造成睡眠节律改变,从而导致泪液分泌异常。正常睡眠时泪液成分比例不同于清醒状态,睡眠障碍会导致渗透压增加,启动干眼损害程序,产生炎症反应,导致干眼加重。随着年龄增加,泪液基础分泌会减少,如果有睡眠障碍,夜间导致的干眼症白天难以得到恢复和代偿,所以年龄大的人更应该提高睡眠质量,改变不良习惯。

此外,有呼吸窘迫综合征者一定要注意到医院检查,根据医嘱在夜间涂眼膏或戴湿房眼罩,严重的要做手术修复眼睑松弛。睑裂闭合不全的患者可能有面神经功能减弱,在睡眠时睑裂闭合不全,就会导致夜间泪液蒸发,晨起干眼症明显。

有睡眠障碍性疾病,尤其是呼吸窘迫综合征等,一定要到医院检查,综合治疗干眼症,防止病情进一步恶化。

记者 陆麒雯 通讯员 高强

关爱让漫长的痛苦变得短暂

“特别感谢镇海中医院骨伤科的医护人员,感谢主刀金医生,让我老公终于能站起来了,在经历了几十个黑夜之后看见了黎明,感谢你们给了我们希望。骨伤科医生、护士技术好,医德也很好。”近日,龙华医院宁波分院(镇海区中医医院)骨伤病区住院患者谷先生的妻子拉着金琦医生的手,连声称赞。

两个月前,47岁的谷先生不幸在高速上发生汽车追尾事故,致右下肢多发骨折,活动受限,几乎残疾。他先在当地一家医院接受了手术,3月16日又到该院骨伤科接受了手术。

手术成功结束后,由于谷先生长期卧床已成常态,在被动功能训练以后很难有主动训练的意愿,导致膝关节伸直状僵硬,康复问题成了一家人的心病。

“膝者,筋之府,屈伸不能,行则偻附,筋将惫矣。”膝盖和行走对于人的重要性不言而喻。术中,金医生给予谷先生膝关节手术松解术;术后,金琦医生制定计划对谷先生进行肢体锻炼。

训练过程中,谷先生膝盖难以弯曲,金医生通过辩证,专门开出痹症中药方进行中药熏蒸治疗。经过几日CPM功能锻炼和中药熏蒸,谷先生的膝关节弯曲实现了从0度到90度的转变,从刚开始拒绝做CPM机辅助功能锻炼到主动要求锻炼,从难以坐轮椅必须平车运送到现在可以借助辅助工具行走,用谷先生的话说“是关爱让漫长的痛苦变得短暂”。

让谷先生和家人赞不绝口的,是怎样一个有技术、有爱心的团队?

骨伤病区医护人员已用中西结合手法调治各类急慢性筋骨类疾病数近百例,为短期创伤患者及长期持续疼痛的患者解决了困扰许久的病痛。该科率先完成镇海区前臂完全离断再植。

医护团队在继承发扬西医手术、中医特色治疗及护理理论操作技术的基础上,不断总结提高,灵活运用中药内服外敷、火罐、小针刀、循经刮痧、关节腔注射等中医特色疗法,结合现代西医微创精准的手术理念,综合治疗临床常见病、慢性病,尤以复杂性关节内骨折、脊髓型颈椎病、难治性腰腿痛以及顽固性关节疼痛等有特色诊疗方案。

记者 陆麒雯 通讯员 孙妃

人物名片

金琦,主治医师,毕业于甘肃中医药大学,农工民主党党员。在骨伤科工作15年,2007年在宁波第六医院手外科、骨科进修。精通各类手外科手术,擅长断指再植,各类游离皮瓣修复全身各类复杂创面,手部肿瘤,周围神经损伤的诊疗,完成镇海区前臂完全离断再植术。曾获“宁波抗震救灾先进个人”等荣誉。

扫描二维码预约挂号,获取专家信息

好货体验

干海参每根约50元 即食特价398元/斤

三年了,海参一直是我心头的一桩心事。年前,这块大石总算落地。在前后考察比较了十几款海参后,我们终于找到一款满意的产品。

海参难买,我们心中有遗憾

都说滋补品难买,海参之难,更是超过其他。《宁波晚报》养生汇2017年开业时,我们没有经营海参。第二年春天,经朋友介绍,业内专家推荐,我们引进了山东烟台一款“丑海参”。

老板是奉化人,亲戚在烟台养海参,没销路,他帮忙张罗。海参捕捞后,老板没让当地人加工,自己运回宁波晾晒,然后对外售卖。

这款海参口感不错,但加工太过“传统”,海参表皮经常会因盐分析出而泛白,我们费尽唇舌,消费者常常也不买账。因此,经营了一段时间后,我们不再销售。

第二款是口碑跟獐子岛海参相比,也不遑多让的长岛海参,但合作时间也不长。

3年对比10多款,最终选择它

之后,我们又通过宁波药材股份有限公司,考察了多家海参公司,对比品鉴了十几个海参品种。品质放心的,价格太高;价格便宜的,品质又不满意。

这一切,直到这款隆御堂海参的出现。年前,宁波药材股份有限公司朋友给我拿来两枚海参,让我试试。海参品相不错,虽然泡发时间长,但泡发率挺高。让我们最为惊喜的是,这款海参几乎没有腥味,口感软糯Q弹,非常地道。

为了进一步验证品质,我们又邀请了宁波市癌症康复协会20多名会员一起品鉴,在对比了6款海参后,他们的评价与我们如出一辙:这款口感胜过其他。

性价比很高,每根约50元

隆御堂这款海参产自大连庄河,在水深15~20米的海域底播养殖。淘宝官方价每斤超过6000元。品鉴会上,我们给协会会员推出了4280元/斤的优惠价,结果我们发现,由于加工时滤掉了多余盐分,这款海参每斤数量在80头~90头,泡发后跟60头差不多大小,别看总价不便宜,每根单价也就50元左右,性价比非常高。

春天很多中老年人有食用海参习惯,4月6日前,《宁波晚报》养生汇也推出4280元/斤特价,有需要的市民可以来门店购买。嫌泡发麻烦,可以选择同款即食海参,零售价498元/斤,优惠价398元/斤。咨询电话:87228361,地址:海曙区永寿街6号。

体验员 周皓亮