

周和定(左)做客甬上名医大讲堂



眼睛进了沙子

不能用手去揉

发生眼外伤后该怎么做？ 这些误区可要注意了

发生眼外伤后我们该怎么做？生活中我们该如何避免眼外伤？10月27日下午，宁波市眼科医院眼外伤专科主任周和定做客《甬上名医大讲堂》演播室，就常见眼外伤的原因和处理以及如何避免眼外伤与读者进行了分享。

据介绍，眼外伤的范围比较大，包括眼睑的、眼眶的，还包括眼外肌、眼球角膜以及眼睛后玻璃体视网膜的结构损伤等。按照眼外伤的受伤程度，分为轻度、中度和重度。

据悉，目前我国每年会发生500万到1200万例的眼外伤，眼外伤致盲率已占到致盲性眼病的前三位。周和定说，总体来看，重度眼外伤的发生率，在整个眼外伤中可能不到10%，但重度眼外伤的致盲率相对较高，大约占眼外伤病人的20%左右。

1 眼外伤具有比较明显的季节性

周和定介绍说，眼外伤具有比较明显的季节性。收割稻麦的时候，会有麦穗刺伤眼睛。收割机打谷的时候，有的会溅到眼球里面。还有就是最近明显增加的板栗刺引起的眼外伤。

宁波一些山区种植有板栗，板栗树很高，树上面很多板栗，它的外面长了很密的毛刺。打板栗的时候，很多人没有做过自我防护，头抬起来用竹竿去打，板栗掉下来，有时候恰巧砸到眼睛上，板栗刺刺到眼角膜上

面，甚至角膜后面更重要的组织里面去。有的板栗刺还断在里面，如果断在角膜上，我们还看得见，有的断在球结膜下面，就很隐蔽，一时也没什么明显感觉，不会引起注意，直到视力有明显下降甚至失明的时候才到医院就诊。其实，这个时候眼球里面已经化脓了，有的甚至发生了真菌感染，处理起来非常棘手，严重的到最后眼球都会萎缩。因此，眼睛一旦被板栗刺刺伤，应及时到医院，检查板

栗刺是否全部拔出。

另外，近年来因钓鱼引起的眼外伤也明显增多，有的还非常严重，甚至不能保留眼球。

针对这些眼外伤，周和定提醒说，其实，90%的都可以预防。很多眼外伤，像钓鱼伤、板栗刺伤，只要戴一副防护眼镜就可避免。电焊工人都有严格的劳动纪律和制度防范，只要遵守那些规章制度，就可以避免一大批的眼外伤。

2 眼外伤处理不当会导致病情加重

眼睛里进沙子，有的用手揉，有的用嘴巴吹，有的甚至用舌头舔……针对日常生活中这些不太恰当的眼外伤处理方法，周和定提醒说，眼外伤处理不当，会导致病情加重。

眼睛进沙子的时候，不能用手去揉。我们知道，沙子是多角形的，显微镜下就能看出它不是圆形。眼睛是非常精细的组织器官，沙子进去以后，如果你去揉，沙子不光滑的一面跟眼睛摩擦得更严重。正确的处理

方法就是眼睛闭起来，然后因为沙子对眼球的刺激，我们会分泌泪液，那时候泪液会分泌得很多，沙子有可能被泪水冲走。

低龄孩子，眼睛进了异物不会表达，只会不停哭闹，家人很着急，有的会用吹的方式或者直接去舔，试图眼睛里的异物舔出来，这也是不可取的。正确的方法是用抗生素眼药水，掰开眼睛去冲；还有就是用干净的冷水，千万不要热水，头侧过去

把它掰开，用冷水冲。实在不行，要及时到医院去。

眼部受到撞伤，眼眶淤血隆起，有人喜欢去揉，有的则采用热敷，周和定建议，刚刚受伤3天内，我们不主张热敷。特别是眼睑外伤，因为它有淤血，这是因为不断有血管破裂而出血，可用冰敷的方式，减少其再出血，从而减轻水肿。如果热敷，反倒会加速出血。

记者 程鑫 通讯员 陈怡

“我庆幸及时到康宁医院坐月子”

康宁医院中西医结合病区帮新手妈妈走出产后阴霾

“现在我状态挺好，晚上能睡7个小时，和长辈一起照顾宝宝，空了像生娃前一样追剧、看小说。”近日，宁波26岁的朱女士来到宁波市康宁医院复诊时，打趣“庆幸及时去康宁医院坐月子”。

朱女士的“月子”有18天在该院中西医结合病区度过。该病区有两个鲜明的治疗特色：中西医结合治疗和尽可能多地采用非药物治疗。这也受到不少像朱女士这样新手妈妈的好评。

产后10天她觉得自己“没救了”

朱女士9月中旬剖宫产，生下了一个健康的宝宝。她本来以为生活将开启期待中的新阶段，却遭遇了现实的痛击。

“生完当天起，我就睡不着。当天是刀口疼，后来刀口不疼了，可觉得哪里都不舒服。”朱女士回忆，本来自己一天能睡9小时-10小时，从产后当天起，连着几天睡不着，睁着眼到天明，好像一下子连睡觉也不会了。

她本以为出院回家后情况会改善，打击却接踵而至。失眠、焦躁，躺着不舒服，坐着也不舒服，总是想哭……她意识到，自己可能患上了产后抑郁症。想着这是大多数新手妈妈都会碰到的问题，她希望通过自我调节走出抑郁。

可是，情况越来越糟。她根本没有精神和心情照顾孩子，只能全都由老人

照顾，并停止母乳喂养；控制不住胡思乱想，觉得活着没意思，做什么都没劲，几次想做极端的事情。

家人带着朱女士来到了宁波市康宁医院就诊，她被确诊为产后抑郁并住进了该院的中西医结合病区。此时，距离生产仅12天。

从西医角度看，产后抑郁的一个原因是雌激素的快速回落。和孕期相比，产妇体内的雌激素会明显下降，回落至正常水平左右。朱女士的数值远低于正常水平。

“特殊月子”终结产后抑郁

“生孩子是一个身心受到重创的压力事件。据调查，60%-80%的女性在孕期和产后会有不同程度的抑郁情绪，近20%会发展为临床抑郁症。”接诊医生王婷婷告诉记者，产后抑郁是一种心理与生理因素共同作用下造成的精神疾病，及时发现、干预有助于患者恢复健康。中医古籍中虽然没有“产后抑郁”的病名记载，但根据产后抑郁的临床表现，将其归属于中医“郁证”范畴，并有诸多记载。

怎么通过中西医结合的手法帮助朱女士摆脱困境呢？王婷婷和同事针对朱女士产后的特殊情况，为其制定了个性化的治疗方案。

通过内服中药调理气血，疏肝解郁，



温馨的病房。

配合中医适宜技术，比如针灸、耳穴、穴位贴敷等疏通经络，调畅气机，同时予以情志疏导，帮助朱女士调节不良情绪。

由于朱女士来院前就停止了母乳喂养，医生在治疗初期也为她配了少量西药。

“不像治抑郁症，像产后调理”

10月中旬，朱女士出院了。这次来复诊，她表示身体和精神状态都挺好。

王婷婷介绍，用中西医结合的手段来治疗产后抑郁有独到的优势。

首先，不仅能调整产妇的情绪状态，

也能同时调整身体状态。比如，在治疗产后抑郁的同时，可以针对产后气血两亏、便秘、乳汁不通等常见身体问题进行调理。一般不影响产妇母乳喂养，尤其受到新手妈妈的好评。

其次，患者接受度更高，心理负担轻。朱女士快人快语地说：“我觉得那阵子住院不像在治疗抑郁症，像是在做产后调理。”她提到一个细节：病房很温馨，布置得像家里一样，窗外就是医院的小花园。

最后，结合中西医优势，可以提高临床疗效，降低不良反应。

记者 王颖 通讯员 孙梦璐