



很多人都有过这样的感觉，眼睛很累、很干、很痒。新冠肺炎疫情期间，为避免病毒传播，宅在家不出门，要在家办公、上网课。因此，不管是大人还是孩子，学习、娱乐、工作的工具都变成了电脑、手机、电视。长时间近距离过度用眼，加重了眼睛“干、痒、痛、红”的症状。

由于对干眼的认知不足及重视不够，不少患者因延误治疗致发展成重度干眼，而重度干眼由于干燥导致眼睛反复发生炎症，角膜遭到破坏，透明度逐渐降低，最终可能导致失明。干眼成为继近视眼之后又一国民眼健康难题。

发病率逐年上升 重视度反而不够

眼睛干痒可能是患了干眼症

喻京英 屈慧莹

“不起眼”的小毛病竟会致盲

干眼症是由多类原因造成泪液质或量异常或动力学异常，导致泪膜稳定性下降，是一种现代人的高发眼病。“干眼常见的症状是眼睛有异物感、干涩感、疼痛感以及疲劳感，有时对风和空调比较敏感，有时会出现视力波动和模糊等。”中国医师协会眼表与干眼学组委员、中南大学爱尔眼科学院博士生导师、爱尔眼科角膜病研究所所长李绍伟教授指出，有四类人群易得干眼症：一是长期熬夜和长期过度用眼的人；二是长期化妆和戴隐形眼镜的人；三是高龄的人群，尤其是女性；四是患有糖尿病、高血压等疾病的人群，以及长期服用一些药物，包括抗抑郁药、镇痛药等的人群。

随着“读屏”时代到来，我国干眼发病率呈逐年上升态势。近日，“10.10干眼关爱日”活动启动并发布了《国人干眼多中心大数据报告》。报告首次探索我国国人干眼症的发病原因、临床特征、地域之间的差异，同时为临床干眼的精准治疗，制定规范化、精细化干眼诊疗流程提供了科学依据。据《2013年干眼临床诊疗专家共识》指出，干眼在我国我国的发病率约为21%—30%，医疗机构门诊就诊的干眼患者占眼科总就诊人数的30%以上。干眼可谓无处不在，覆盖全年龄段人群。

亚洲干眼协会理事、中华眼科分会专家委员、爱尔眼科角膜病研究所所长孙旭光教授介绍：“随着互联网、手机的广泛运用，由视频终端造成的干眼，在中青年群体（甚至青少年儿童）中越来越多。伴随空气污染造成的干眼也成为常见现象。除了环境、生活方式因素外，干眼致病原因还与全身性疾病、药物及情绪等因素相关。”

伴随着电子产品的普及导致用眼习惯改变等原因，干眼患者人数每年可能新增10%。“干眼是一个慢性疾病，是逐渐积累的，干眼轻则会引起

不适感，即刺激、干燥、疼痛，影响正常的生活和休息；重则会引起角膜的溃疡，甚至穿孔，最后失明。所以干眼一定要早发现、早干预、早治疗。”孙旭光说。

干眼不仅“缺水”更“缺油”

《国人干眼多中心大数据报告》由爱尔眼科角膜病研究所历时两年多完成，收集了沈阳、北京、哈尔滨、武汉、重庆、成都、长沙和广州等地4685例干眼患者的相关临床指标数据，患者年龄从7—60岁及以上不等。

该报告显示，不同干眼类型中，蒸发过强型（缺水）占比最高，达51.3%。所有与睑板腺功能障碍相关者（包括蒸发过强与混合型干眼）占总数的92.8%。

“很多人以为干眼就是‘缺水’，所以只要‘补水’就行，其实不然。”李绍伟说，由睑板腺分泌的脂质，俗称“油”，功能主要是“锁水保湿”。因此，一旦分泌的管道阻塞，“油”分泌不出，锁水的功能就会破坏。所以，使睑板腺功能正常，是治疗大部分干眼的目的。

从地域分布来看，南北方两组患者的干眼类型比例有所不同，北方组混合型干眼占比最多，为49%，而南方组则以蒸发过强型干眼占比最多，为56.4%。同时，由于可能受空气湿度较低，局部地区雾霾较重，冬季取暖等因素影响，北方地区干眼患者的症状及体征相对更重。

从年龄与性别来看，60岁以上干眼患者中，混合型干眼占比最高。这说明随着年龄增长，更易同时出现睑板腺功能及水液分泌异常。女性患者较男性干眼相关症状及体征更重，更易得干眼。

“目前，国内外对于干眼的研究尚处于起步阶段。我国不同地区的干眼差异非常明显，必须要考虑到整个国家地域的特点。因此，使用国际上已有的研究对我国干眼的诊治缺乏针对性指导意义。”李绍伟表示，国内相关干眼研究主要限

于局部区域进行，研究资料较为匮乏，通过全国范围内、多中心、深入地研究探讨干眼发病原因、分型特点及临床特征非常重要。

通过眨眼的动作预防干眼

眨眼又叫瞬目，眨眼的时候可以将泪膜均匀地分布到眼表，湿润眼睛；同时，人们通过眨眼的动作，还能促进睑板腺分泌的脂质排出，保护泪泪不被蒸发，以提高泪膜的稳定性，从而预防干眼。

正常人每分钟眨眼是15—20次，当紧盯屏幕工作、学习、打游戏、看剧及开车时，眼睛会一眨不眨进入“专注”的状态，不自觉地减少眨眼次数，每分钟眨眼次数仅为5次，睑板腺分泌的脂质就会减少。

此外，如果人们“不完全眨眼”，即每次眨眼，不能完全覆盖整个角膜，致使眨眼质量下降时，脂质排出的力度不够，也会减少脂质的分泌。

但是，如果情况严重，就不能只靠眨眼了。李女士由于长时间面对电脑，频繁加班，两年前开始眼睛出现干涩、不舒服的现象。起初她以为只是用眼过度，就自行购买眼药水缓解。两年来，她眼部不适的情况反复出现。生活工作都受到影响的李女士，甚至一度以为自己患上了抑郁症。

医生诊断她患的是由睑板腺功能障碍引发的脂质异常型干眼，并已是中度，睑板腺已丢失1/3。医生为其制定了个性化的诊疗方案：睑润+光润干眼治疗+家庭护理联合治疗。经过一段时间的治疗，李女士的症状得到了大大地缓解，抑郁焦虑情绪也得到很大改善。

专家表示，尽管干眼呈现发病率高、人群广的趋势，但许多人不知道“干眼”也是病，没有就医的意识。干眼的治疗不是随意用眼药水就能好的，它需要区分是哪一种类型以及程度，再针对每个患者不同的情况进行个性化治疗。

链接

什么是睑板腺？

睑板腺是隐藏在上下眼皮皮肤以下的腺体，与睑缘垂直，呈条状排列，其开口位于睑缘靠近睫毛根部的位置。

睑板腺的重要功能之一就是分泌睑脂，是泪膜的重要组成部分，起到润滑眼表、湿润和锁水的功能。平时，我们眨一下眼，睑板腺就会分泌一些睑脂。

如果长期佩戴隐形眼镜、化眼妆、长时使用电子产品或吹空调，可能导致睑脂分泌油脂发生异常，如分泌量减少、睑脂变得浑浊甚至牙膏状等。这时，眼睛会出现干涩、胀痛等症状，被称为睑板腺功能障碍引起的干眼。

拔罐知多少

王红蕊

借火焰的热力使罐内的气体膨胀而排除罐内部分空气，使罐内气压低于外面大气压造成局部负压，借以将罐吸附着于施术部位的皮肤上。

火罐的吸拔力和我们操作的方法密切相关。如罐具深且大，在火力旺时扣罐，罐内温度高、扣罐动作快，下扣时空气进入罐内较少，则罐的吸拔力大，反之则小。操作时用钳子夹住酒精棉球或用纸卷成桶条状，点燃后在火罐内绕1—2圈，或稍作短暂停留后，迅速退出并及时将罐扣在施术部位上，即可吸住。此法比较安全，不受体位限制，是较常用的拔罐疗法。须注意操作时不要烧罐口，以免灼伤皮肤。

火罐的操作方法还有闪罐法：适应于肌肉比较松弛、吸拔不紧或留罐有困难处以及局部皮肤麻木或功能减退的患者。其操作方法是先将罐拔上后立即取下，如此反复吸拔多次，至皮肤潮红为度，所用的罐不宜过大。

养生杂谈

既要护理险也要护理员

熊建

日前，国家医保局会同财政部印发《关于扩大长期护理保险制度试点的指导意见》，明确将长期护理险试点扩围。

消息一出，引发很多关注。长期护理险被称为社保“第六险”，于2016年开始试点，目的是解决重度失能人员基本生活照料和医疗护理所需费用。此次试点的扩围，无疑将让更多家庭受益。

叫好之余也要看到，长期护理险只是应对老龄化社会的一种方案，不是一推出就能毕其功于一役。养老事业还有很多坎儿要迈，比如护理的问题。这个短板若不能补上，那么即便长期护理险解决了养老费用的问题，但也可能买不到合格的养老服务。

毕竟，养老产业归根到底是做服务，然而难的也正是做服务。护理又是养老服务的核心业务。没有合格的护工，谁会放心把家里老人放在养老院？

数据显示，截至2019年底，我国60岁及以上人口达2.54亿，失能老人约4000万。按照3位老人配备1名护理员的理想标准，至少也得需要1000万名护理人员。然而，根据《2018中国民政统计年鉴》显示，我国鉴定合格的养老护理员只有4万多人，缺口巨大。

护理员这么缺乏，还面临“两高三低”的问题：人员流动率高、劳动强度高、工资收入低、社会地位低、服务水平低。这是一个恶性循环。养老护理员薪酬太低，行业留不住人。很多养老机构为解燃眉之急，主要招聘四五十岁的无护理经验妇女来补充缺口。护理水平上不去，顺理成章。

既然护理员需求巨大，为何工资一直涨不上去？主要因为养老院的收费价格一直偏低。如果是民办养老院，前期投入大，利润很微薄，护理费怎么提高？话说回来，收费高了，可能很多老人又不能入住了。

那么，应对之策何在？根本还是要把养老产业做大做强，让社会资本能进入，能挣钱。虽说养老是微利行业，但只要能理顺资本通道，增加护理资源，那么，提升护理服务整体水平，也就只是时间问题。

同时，在养老护理员的培养方面，是否可以借鉴免费师范生的方式？在校学习期间免除学费，免缴住宿费，并补助生活费，条件是毕业后必须在护理行业服务若干年。

此外，护理员的社会地位怎么提升，待遇怎么完善，职业发展体系怎么健全，都是提升护理服务的重要因素，都需要专门的制度安排和创新，还需要社会各界群策群力，一起想办法才是。

成语里的中医

肝胆相照

喻京英

“肝胆相照”这一成语，比喻真心诚意、以真心相见、互相坦诚。最早记录在《史记·淮阴侯列传》中。

淮阴侯韩信，因为杰出的军事才华和雄才大略被汉王刘邦重用，在楚汉之争中，功不可没。作为统帅，他率军出陈仓、定三秦、擒魏、破代、灭赵、降燕、伐齐，直至垓下全歼楚军，无一败绩。对于当时纷乱的天下局势，韩信起着决定性作用，楚、汉无论哪一方得到他诚心的辅佐，一定可以夺得天下。

有一个叫蒯通的谋士，试图劝韩信背叛汉王，自立为王，与汉王、楚王三分天下，形成鼎足之势，以防汉王夺得天下以后遭到忌惮而遇不测。蒯通说，我愿意披肝沥胆，敬献愚计，只恐怕您不采纳啊。他以肝胆这样密切的关系，来向韩信表示自己内心的衷恳与诚恳。不过，韩信最终没有采纳蒯通的建议。

在中医里，《内经》中说：“肝者，将军之官，谋虑出焉。胆者，中正之官，决断出焉。”足厥阴肝经在里，负责谋虑；足少阳胆经在表，负责决断。也就是说，肝负责想，胆负责干，只有肝经和胆经相表里，二者相互配合，肝胆相照，一个人的健康才有保证，能做出正确理性的决定而不至于怯懦。

总之，肝、胆在解剖结构、生理功能、经络循行上均有密切的“荣辱与共”关系。只有肝脏保持健康，才不会引起胆汁的合成与分泌出现问题，进而保证胆囊储存胆汁的功能正常。同时，胆道通畅，胆汁运转正常，不出现淤滞，才能保证肝脏的功能正常。

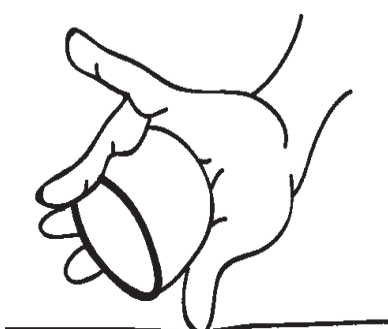
杏林寻宝

中华传统医药漫谈

仅能够开腠理、散风寒，而且还能调整脏腑经络的作用，鼓舞人体的正气，也有助于体内致邪气的排出。

需要注意的是，拔罐虽好，但拔火罐之后，腠理疏松，在短时间内切忌不要洗澡，不要着凉，若不注意反容易诱发疾病。拔罐的时间也不宜过长，否则皮肤会起水泡。

（作者系北京朝阳中医医院副主任医师）



足不出户也能进行健康检测

曾亮亮

自身免疫性疾病通常是指机体对自身抗原发生免疫反应而导致的自身组织损害引起的疾病。常见的自身免疫性疾病包括慢性淋巴细胞性甲状腺炎、甲状腺功能亢进、糖尿病、溃疡性结肠炎以及肝脏方面的疾病、系统性红斑狼疮、类风湿关节炎、骨性关节炎等。

“过去，一些自身免疫系统异常及被过敏体质困扰的亚健康人群，只能在医院或体检中心做检验项目。现在足不出户，通过网络就能自行选择所需项目，在家便可以享受到与三甲医院一样准确的检验结果和医学服务。”在近日举办的2020中国大健康峰会上，欧蒙医学诊断（中国）有限公司总裁李川介绍，欧蒙突破医学检验行业的常规模式，将检测产品和服务带进千家万户。借助互联网的普及，打通线上线下渠道，使每一个人都能轻松享受到全方位检测服务，构建大健康检测新生态圈。

大健康检测新生态圈是指大众可以通过网络让每个人都有自行选择所需的项目，在家便可以享受到全流程服务生态，足不出户收到检测报告、远程预约专家进行健康解读。

非公立医疗机构积极参与健康管理、“治未病”的服务体系，是对医疗资源的有效配置，通过把健康产品及服务下沉到更广阔的普通大众市场中去，与医院携手满足更多人对健康的需求。

图为患者在做干眼检查。