

# 为什么眼睛越揉越痒 有可能患这种病

眼睛是心灵的窗户,但是窗户偶尔也会“闹情绪”,莫名的痒会让人不得不去揉,结果越揉越痒。还会出现流泪、红眼等症状,如果频繁发生,其实很有可能是生病了,这些都是过敏性结膜炎的症状。

## 过敏性结膜炎

在眼皮的下面、巩膜(眼白)的上面,有着一层薄薄的膜叫作结膜,它保护着我们的眼睛。

结膜分为两层:上皮层和固有层,在固有层中存在着许多的免疫B细胞,防止细菌、病毒、脏东西进入眼睛。当免疫B细胞发现“杀伤力”大的“外来物”时,就会“召唤”出免疫系统最强大的肥大细胞来抵御。肥大细胞会分泌出组胺杀死“外来物”,但同时组胺也会刺激到结膜造成过敏性结膜炎。

## 导致过敏性结膜炎的原因

除了细菌、病毒以外,由于眼睛大部分时间处于张开的状态,难免会碰到一些脏东西,比如花粉、螨虫、宠物毛发等,这些都可能引起过敏性结膜炎。

## 过敏性结膜炎和细菌性结膜炎的不同

**感染源不同。**引起细菌性结膜炎的是各种各样的细菌,一般分为金黄色葡萄球菌、变形杆菌等。

**症状不同。**细菌性结膜炎的症状为眼睛有异物感、眼睛分泌黏脓性分泌物、结膜充血等。

**治疗方式不同。**细菌性结膜炎是由细菌引起的,所以在治疗时会用到抗生素。过敏性结膜炎的治疗则不需要,用了反而会伤害眼睛。

## 如何治疗过敏性结膜炎

治疗过敏性结膜炎主要有两个方向:阻挡组胺和抑制肥大细胞。

当眼睛出现轻微不舒服时,可以尝试使用冰敷或者用人工泪液缓解不适,平时要多注意眼部卫生,尽量不揉眼睛,控制使用电子产品的的时间。

随着医学的进步,现在已经有可以同时兼顾两种作用的双效类滴眼液了,这种滴眼液既能抑制组胺,又能阻止肥大细胞,既方便有效又安全。

虽然滴眼液好,但是不能随意乱买。一些网红滴眼液和抗疲劳滴眼液,不仅对结膜炎没有用,还可能让眼睛更加敏感。如果觉得眼睛不舒服,一定要及时去医院或者药房,寻求医生或专业药师的帮助。(本报综合)

# 警惕! 鼻咽癌或许披着“鼻炎”症状外衣

■ 陈红江

鼻咽癌是我国高发恶性肿瘤之一,发病率为耳鼻咽喉恶性肿瘤之首。从儿童到老年人都可能患鼻咽癌。EB病毒感染、遗传、环境,以及吸烟、食用腌制食品等因素均与鼻咽癌的发生有密切关系。

## 鼻咽癌常见临床表现有哪些

1. 最常见症状是鼻涕中带血。肿瘤位于鼻咽顶后壁者,用力向后吸鼻腔分泌物时,轻者可引起涕血(即后吸鼻时“痰”中带血),重者可致鼻出血。

2. 颈部长包块。大约80%~90%的患者因为颈部包块就诊。颈部包块为肿大的淋巴结,无痛、质硬,早期可活动,晚期与皮肤或深层组织粘连而固定。

3. 出现单侧分泌性中耳炎。由于肿瘤压迫咽鼓管咽口,会出现分泌性中耳炎的症状和体征:耳鸣、听力下降及中耳积液等。分泌性中耳炎患者通常需进一步检查排除鼻咽癌。

4. 表现为其他症状,比如头痛、面部麻木、复视等。

## 诊断鼻咽癌需要做哪些检查

如果有上述临床表现,需到耳鼻咽喉科做电子鼻咽镜检查。电子鼻咽镜是一种可弯曲的软性纤维镜。鼻咽癌的高发部位为鼻咽部,最常见是咽隐窝。如果通过电子鼻咽镜检查发现鼻咽部新生物或肿瘤,可完善第二个检查:活检病理检查。活检病理检查

是确诊鼻咽癌的金标准。

## 该如何治疗鼻咽癌

鼻咽癌大多对放射治疗具有中度敏感性,放射治疗是鼻咽癌的首选治疗方法。但是对较高分化癌、病程较晚以及放疗后复发的病例,手术切除和化学药物治疗亦属于不可缺少的手段。早期鼻咽癌的治疗效果较好,但中晚期疗效欠佳。大约有10%的鼻咽癌患者经过放疗等综合治疗仍会复发。针对这部分患者,可选择复发鼻咽癌内镜根治切除手术治疗。

总的来说,鼻咽癌是一种治愈率比较高的肿瘤,关键在于早发现、早诊断和早治疗。

# 关于乳腺癌有哪些认识误区

■ 胡昕

乳腺癌为女性最常见的恶性肿瘤,每年新发病例数约为41.6万。关于乳腺癌有哪些认识误区呢?

## 误区一: 乳房按摩有助于消除肿块

许多因乳房肿块到医院就诊的患者中,不少是在自家按摩乳房时摸到,或是在美容院等场所进行按摩理疗过程中发现的。有人认为推拿按摩可以“消肿散瘀”,通过按摩可以消除乳房肿块。

事实上,乳腺癌等恶性肿瘤,生长速度较快,通过按摩不仅不能使它缩小,一些不恰当的手法按摩可能反而会促进肿瘤生长,加速恶性肿瘤的局部浸润、淋巴血行转移。因此,一旦发现乳房肿块且性质不明时,请先到医院专科就诊。

## 误区二: 偏方可以治疗乳腺癌

乳腺癌一旦被诊断,很多患者和患者家属都受到比较大的心理冲击,甚至开始寻求偏方。这些偏方没有患者人群样本的真正的验证数据,根本不能作为科学、可信赖、可推荐的方法。

乳腺癌患者需要乳腺科医生制定专业的方法。患者的治疗依从性也很重要,不要今天这样治疗、明天更换另外一个方案。要找到自己信赖的正规治疗机构的医生,按照规范的治疗方案进行用药。

## 误区三: 复发转移不能治

激素受体阳性乳腺癌是最常见的乳腺癌类型。这类乳腺癌的生长离不开雌激素,内分泌治疗是激素受体阳性乳腺癌患者重要的治疗方法。手术根治后,通过

药物抑制体内雌激素的活性,就能很好地抑制肿瘤生长。通过内分泌治疗,能延长这部分患者生存期,更好提升生活质量。

但还有部分乳腺癌经过治疗后可能再次走向复发转移,不少患者非常悲观,认为治疗已经无任何意义。其实对于复发转移的乳腺癌患者,还是有治疗选择的,比如内分泌治疗、放疗、化疗、靶向治疗、免疫治疗等手段综合应用。通过科学的治疗仍可以延长患者的生命、提高生活质量。

总的来说,确诊乳腺癌后,不要轻信偏方、祖传秘方,或惧怕手术、害怕放疗化疗,应仔细听医生的讲解,根据自身的肿瘤位置和转移情况,选择最佳的治疗方案,最大限度提高治愈率。



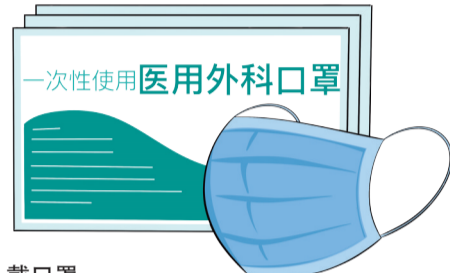
## 一周漫话

支持单位:市委宣传部  
主办单位:市卫生健康委、市科协

## 夏季防疫指南

图/李宛臻

夏季气温高,个人疫情防控如何做? 请查收这份夏季防疫指南!



### 戴口罩

选择正规品牌且适合脸型的口罩;口罩内面容易潮湿,可增加口罩的更换频率,并擦干脸上的汗液;长时间戴口罩感觉不适,立即到相对空旷、安全的地方摘掉口罩,缓解缺氧症状。



### 开空调

使用分体式空调前后,打开门窗通风20-30分钟;每运行2-3小时,通风换气20-30分钟;室内温度调节,建议不低于26℃;如能满足室内温度调节需求,空调运行时门窗不需要完全闭合。



### 居家

及时储备好体温计、口罩和消毒剂等防疫物资;家庭环境注意保持清洁,及时清理室内垃圾;家庭成员不共用毛巾,勤晒衣裤;注意个人卫生,及时做好手部清洁。



### 厨房

清洗加工食物、清洁烹饪用具和餐具以及洗手等注意使用清洁的水;处理生肉、禽、水产品等之后,使用肥皂和流动水洗手至少20秒;不要在水龙头下直接冲洗生肉制品,防止溅洒污染;购买、制作过程接触生鲜食材后避免用手直接揉眼睛;生熟食分开加工存放,尽量不吃生的水产品。