

眼睛是风湿病的窗户



事实上，风湿病并不如其名“风湿”那么简单，也并不是想当然的“免疫力低下”，而是免疫紊乱甚至是免疫亢进所致。病名的片面性和疾病的隐匿性限制了病患的及时、正确就诊，使患者错过了治疗时机，带来无法弥补的遗憾。

眼睛与风湿病，看似风牛马不相及，但两者恰恰是相爱相杀的冤家。风湿病患者轻者眼干、眼红、眼痒，甚者眼痛、欲哭无泪，重者失明残疾。

■陈薇薇

都说“眼睛是心灵的窗户”，而我想说“眼睛是风湿病的窗户”。临床上，透过眼睛这扇窗发现风湿病的病例屡见不鲜，一些困扰多年的病症从中得以正确解释、明确诊断，回归正确的科室接受规范治疗。因此，有必要让更多人了解这些医学知识，知晓眼睛这扇窗户背后鲜为人知的风湿病。

事实上，风湿病并不如其名“风湿”那么简单，也并不是想当然的“免疫力低下”，而是免疫紊乱，甚至是免疫亢进所致。病名的片面性和疾病的隐匿性限制了病患的正确及时就诊，错失治疗时机，带来无法弥补的遗憾。

眼睛与风湿病，看似风牛马不相及，但恰恰是相爱相杀的冤家，轻者眼干、眼红、眼痒，甚者眼痛、欲哭无泪，重者失明残疾。

1.干燥综合征

不少病人自觉眼干涩，有异物感，自以为是用眼过度所致，自行使用滋润型或抗菌消炎的滴眼液，以缓解症状。殊不知，有一种风湿病——干燥综合征可有此类表现，长此以往可进一步破坏结膜、角膜，出现结膜炎、角膜炎、角膜剥脱、眼痛、畏光、欲哭无泪等症状，影响患者生活质量。

一些严重者还可能累及内脏，出现肺间质增生、渗出，肺大泡等影响呼吸功能；累及血液系统，出现白细胞、红细胞和血小板减少；累及肾脏出现肾小管酸中毒，电解质紊乱等，还可伴有口干欲饮，饮水不能解渴，杯不离手，甚至夜间干醒，反复龋齿，牙齿脱落、发黑等。如有诸类症状，可赴风湿科进行特异性抗体和系统检查，尽早排除干燥综合征。

2.脊柱关节病

有些中青年男性患者反复出现眼红、眼痛、畏光、流泪、视力减退，眼科证实为葡萄膜炎，则需引起重视。有经验的眼科医生会嘱咐患者，专门赴风湿科排除风湿病，病患自己如有这方面的意识和常识，更利于早期诊断，赢得治疗时机。

脊柱关节病是一组影响关节、脊柱的慢性炎症性风湿性疾病。常见的疾病如强直性脊柱炎，部分患者首发症状可为眼炎或葡萄膜炎反复发作，伴或不伴有腰背僵硬，活动后减轻，以及趾指炎、跟腱炎等，有必要进一步至风湿病专科门诊完善HLA-B27等指标检查和骶髂关节影像学检查。

3.白塞病

这是一种系统性血管炎性疾病，以反复发作性口腔溃疡、眼色素膜炎及生殖器溃疡为主要表现的综合征，又称“口-眼-生殖器三联征”。50%患者表现为眼炎，双眼均可累及，可在起病后数月甚至几年后出现，1/3患者以眼部病变为首发症状。临床表现为视物模糊、视力减退、失明、眼球充血、眼球痛、畏光流泪、异物感、飞蚊症和头痛等，致盲率可达25%。最常见和最严重的眼部病变为葡萄膜炎。前葡萄膜炎即虹膜睫状体炎，可伴有或不伴有前房积脓，而后葡萄膜炎和视网膜炎症则是影响视力的主要原因。眼球其余各组织均可能受累，出现角膜炎、疱疹性结膜炎、巩膜炎、脉络膜炎、视网膜炎、视神经乳头炎、坏死性视网膜血管炎、眼底出血等。此外可有晶体出血或萎缩、青光眼、视网膜脱落等。单独视盘水肿提示脑静脉血栓，由白塞病所致的颅内血管病变可导致视野缺损。白塞病对眼睛的影响广泛

而全面，及早诊治也是控制病情、减少致残的有效手段。

4.系统性红斑狼疮

这是自身免疫性疾病，对人体的破坏可谓无所不能，因此也会出现眼部受累，可表现为视网膜血管炎、视神经炎、脉络膜炎、巩膜炎。

5.瑞特综合征

其典型的临床表现为结膜炎、尿道炎、关节炎三联征。最早出现结膜炎，持续时间较短，常为双侧，可为球结膜也可为睑结膜受累，严重者影响全结膜，伴有结膜水肿，眶周肿胀，偶有角膜炎和虹膜炎。可伴有尿道炎、关节炎、皮肤黏膜损害，如有以上表现，可至风湿科进一步排查，以便及时治疗。

以上风湿免疫病主要是因免疫性炎症所致眼部血管炎症，西医药以激素和免疫抑制剂为主抑制免疫、消炎消肿，在急性、重症病例的治疗上显现出强大作用。然而，相关治疗药物不可避免存在一些毒副反应，如感染、心脑血管疾病、消化道溃疡、代谢紊乱和肝肾功能等风险。此外，长期使用激素还会诱发白内障、青光眼等眼病，硫酸羟氯喹存在损害角膜和视网膜的风险。

中医认为，免疫性眼病病位在眼，与肝肾有关。宜从清热解毒、滋补肝肾、活血化淤、清肝明目、养阴补肾、清热凉血、泻火解毒、活血化淤，采用中药内服外熏，可标本兼治，控制眼病，缓解病情，平稳撤减西药，少用甚至不用西药，减少并发症，提高患者生活质量。总之，中西医结合治疗风湿病可起到珠联璧合的功效，还病患一双明眸。

(作者为上海市中医医院风湿科医生)

风湿病常见症状

1.不明原因发热

对于长期发热,经抗生素或抗结核治疗无效,并排除肿瘤者,要考虑风湿免疫病的可能。

2.关节肿痛或疼痛

多数风湿免疫病表现有关节症状,可轻可重,持续时间可长可短,可同时伴局部发热,也可仅表现为疼痛。

3.乏力

乏力常与其他症状一起出现,例如疼痛、晨僵、疲劳等。患者有时会分辨不清什么是乏力,在无法完成行走、咀嚼、吞咽等动作时,才会发现症状。

4.雷诺现象

遇冷或情绪改变时,双手或双足变白,得暖或情绪稳定后变红,最后转为正常颜色,如混合性结缔组织病等可出现上述症状。

5.各种皮肤粘膜损害

常见水肿性、充血性红斑,脱发,反复出现口腔溃疡等。

6.口、眼干噪

可见于糖尿病、尿崩症及使用某些药物如抗抑郁药后,更多见于原发或继发性干燥综合征。

7.下背疼痛和交替性臀部疼痛

主要表现为夜间尤其是下半夜背部疼痛而醒,伴晨僵感,活动后症状可得到改善。

8.足跟痛或其他肌腱端疼痛

很多血清阴性脊柱关节病者可出现这些症状。

80后正步入老花行列,近视能抵消老花吗?

■刘兴宗

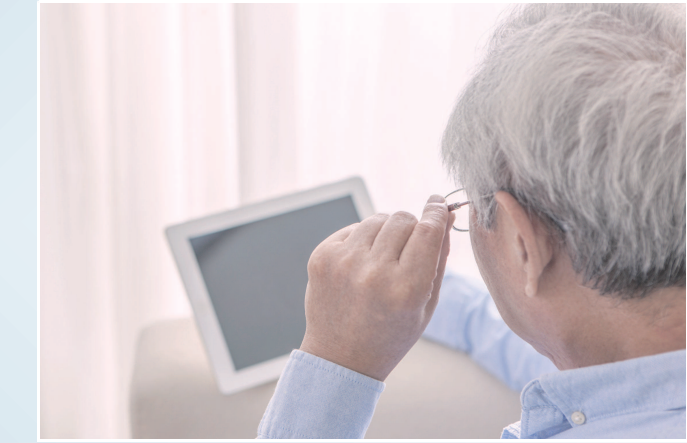
老花(老视)是一种正常的生理现象,随着年龄的增长,眼调节力逐渐下降,大约在40岁开始看近物逐渐模糊,需要正透镜帮助才能看清。

年龄与老花有什么关系?

一般人在40岁左右就会逐渐出现老花,也有极个别别人调节能力很好,六七十岁都不用戴老花镜。一般规律是,40岁开始老花,此后年龄每增长四五岁,老花度数增加50至100度。因此,无屈光不正的人,40岁左右要戴100度的老花镜,45岁左右要戴150度的老花镜。以此类推,到60岁以后,基本保持300度不变。

到了70岁以上,眼睛的调节力几乎完全消失,在看书、写字等近距离工作时就会感到困难,需要借助较高度的老花镜,大约为300至400度。

老花镜不能随便买一副就戴,因为直接关系到阅读时的舒适程度,佩戴度数不准确的老花镜,会出现视疲劳,甚至头痛、头晕、恶心、呕吐等症状。配老花镜时,除了近视力清晰外,还要考虑阅读的距离和戴镜时的舒适度。



老花和近视、远视的概念截然不同

近视并不能抵消老花。近视是指调节静止时,无限远的光线经过屈光系统后,其焦点不能集中在视网膜上,而落到视网膜的前方。由此可见,近视和老花是两个截然不同的概念,前者属于屈光不正,后者则是一种眼调节功能减退现象。

很多人把老花等同于远视,其实不然。远视其实也是屈光不正的一种,一般在出生时就有,有些低度远视的人,年轻时由于眼调节功能强不易被察觉,而随着年龄增长,眼调节力下降,远视就显露出来了。

老花和远视都需通过凸透镜片矫正,但两者有着本质区别。老花眼所用的矫正镜片专为看近使用;远视眼眼镜不仅用来看清,也用于看远处物体。

矫正老花的方法

- 配戴普通单光眼镜** 即通常所说的老花眼镜。它的特点是视近清楚、视远不清楚。可视范围大约位于眼前15至50厘米处。
- 配戴双光镜片** 它是将老花镜片加工到视远镜片下面,从外表看来有两片镜片。它的特点是视远清楚、视近清楚,但视中距离物体不清晰,而且不美观。
- 配戴渐进多焦点镜片** 它的特点是有连续清晰完美的视野,镜片有视远、视近和视中距离的过渡带,无论距离远近都能看清,而且外表看上去与一般眼镜没区别。

“眼睛出现老花时,不应过早戴老花镜,否则戴上就离不开了”,这种说法并不科学。老花与戴不戴老花镜无关,配戴老花镜不会导致老花的加深。因此,人一旦到了老花的年龄,若出现老花症状,就应当配戴合适的老花镜。而且随着老花眼程度的加深,还要定期调高老花镜的度数,以保持眼睛看近的舒适和清晰度。

(作者为复旦大学附属眼耳鼻喉科医院高级验光技师)

求医问药

你有医学健康疑问,我们邀请医学专家来解答。

chenq@whb.cn

问 前列腺增生必须手术治疗吗?

答 刘荣福

同济大学附属杨浦医院泌尿外科主任

曾有人说前列腺是人体王国里最小的“县”,体积虽小,却关系到许多人的生活质量和健康,不容小觑。前列腺又是人体最怕冷的器官,遇到寒冷冬季,稍有不慎,它可能就会“感冒”,从而引发一系列健康问题,常表现为夜尿频繁,排尿不畅等,让许多中老年男性苦不堪言。

人体中的前列腺是形如“栗子”的腺体,环绕着后尿道,在膀胱的出口处。如果将前列腺比作是拳头,尿道是水管,由于尿道从前列腺中间通过,也就是说拳头是握住水管的。随着年龄增长,前列腺开始增生肥大,就会挤压尿道,导致排尿问题,这就如同“拳头”握住水管越来越紧,导致严重排尿障碍,甚至尿潴留,须到医院留置导尿管缓解症状。

年龄和雄激素是导致前列腺增生的主要原因,通常50岁以上的男性都难逃“增生”之苦。而且前列腺增生的症状各不相同,最常见的就是排尿不畅、排尿困难,还会出现尿线变

细、出尿等待时间延长等,严重时则导致尿频、尿急、尿不尽、夜尿频多等症状,对日常生活和睡眠产生极大影响。若治疗不及时,前列腺增生还会引起血尿、膀胱结石、反复泌尿道感染、肾积水、肾功能不全等并发症。

随着医疗技术的不断发展,经尿道前列腺切除术是目前治疗前列腺增生的有效手段。该手术是经尿道置入内镜,在显示屏的监视下,用先进的等离子设备将前列腺腺体从前列腺包膜内完整剝除掉,再用组织粉碎器粉碎前列腺腺体,经尿道取出,完全达到了开放手术摘除前列腺的效果,风险则更低。

对于中重度前列腺增生,以往的常规手术方式是前列腺电切术。然而该术式存在诸多缺点,如切除前列腺组织不完整、日后易复发、恢复时间长等。而经尿道前列腺等离子剝除术的整个手术过程完全经由尿道这一人体的自然腔道,无切口,不留疤痕,术中术后创伤小、痛苦少、恢复快,是一种疗效较好的微创手术。

问 面部轮廓重塑适合哪些人?

答 江华

东方医院整形美容科主任医师

面部轮廓重塑是近年来美容外科最为关注的热点之一。狭义的面部轮廓重塑主要针对有缺陷的面部硬组织支架(骨骼)进行重塑,而广义的面部轮廓重塑则涵盖了软硬组织的美化或改善,主要针对正面或侧面影响面部外部轮廓的骨性结构及部分软组织结构。要进行面部轮廓重塑必然需要有一定的美学标准,知晓面部轮廓形态(面型)分类,明确需要重塑的组织结构。

面部轮廓形态分类

面部轮廓实际上就是面型,俗称“脸型”,如赵本山小品里说的“鞋巴子脸”“猪脑子脸”或是“瓜子脸”“鹅蛋脸”等。目前我们常形象地按图形或文字对面型进行分类。按图形分类,有椭圆形、方形、长圆形、菱形、圆形、长方形等。其中椭圆形(标准面型)面部整体宽度适中,型如鸭蛋,是众人心目中的理想脸型。按字形分类,则有田字形、由字形、国字形、甲字形、目字形、申字形等。

以“三庭五眼”为标准

目前流行的“大脸变小脸”“做个尖下巴”等面型整容,并非很多人想像的那样,说做就能做,只有协调面型的宽高比例才有好效果。一般认为高度和宽度比例协调、轮廓线条柔和、五官分布位置理想、立体性好、两侧对称的脸属于美的面型。美学家用黄金分割法分析人的五官比例分布,以“三庭五眼”为修饰标准,从前额的发际线到两眉间、再从两眉间到鼻尖、再从鼻尖到下巴尖可将面部分为大致相等的三部分,称为“三庭”;在



眶水平高度将脸的宽度分为五个眼宽的距离,即两只眼睛、两个眼的内角之间距离、双外眼角至耳朵前的距离各为一个眼的宽度,称为“五眼”。面部的轮廓的审美标准应符合“三庭五眼”的分布。目前,让轮廓美起来主要有“软组织轮廓重塑”和“硬组织轮廓重塑”等方式。

胖脸如何才能变瘦?

面部软组织轮廓重塑是针对面部软组织的肥厚和增生,通过手术或非手术方法,增大或缩小面部局部脂肪或肌肉容积来改善并美化面部轮廓。对于那些由于面部皮下脂肪堆积形成的“圆脸”“胖脸”,可通过脂肪抽吸术使“胖脸”变瘦;对于面颊部的软组织突出,可通过切除颊部的脂肪垫而得以降低;对于一些女性由于咬肌肥大造成“大腮帮子”或面部呈男性的方型脸的情况,可以切除部分肥大的咬肌或局部注射肉毒素瘦脸针,达到缩小咬肌的目的。

问 患上玫瑰痤疮该如何护理?

答 袁超

上海市红十字皮肤病医院副主任医师

不知你有没有这样的困扰:脸部对外界的刺激很敏感,血管扩张、灼热泛红、缺水刺痛、甚至好多痘痘……那么,你有可能患上了玫瑰痤疮。

玫瑰痤疮因皮肤屏障功能受损,皮肤表层水分易流失,血管扩张或增生明显,护肤品使用后发生刺激概率增高,对外界的各种刺激都有过度反应,出现不同程度灼热潮红,严重时满脸痘痘,须采用优化屏障功能的护肤方法。

“三要”

1.清洁要温和。患者要认真洗去油脂,调整皮肤表面微生物。炎症明显患者在正规治疗的同时,需重视清洁程序,可改善皮疹。宜选择温和的合成洗涤剂或无脂洁面乳(具有良好的弱酸性,pH值5.5-7),能在皮肤表面留下一层保护膜,相比其他清洁产品刺激性较小;宜温水清洗,避免热水导致敏感的血管再度扩张,红斑增多。为防机械损伤,不推荐含有颗粒性去角质成分的洁面产品。洁面后不要用爽肤水,因其会增加红斑、带走皮脂。

2.保湿要到位。玫瑰痤疮是典型的敏感性皮肤,经表皮水分流失明显,使用润肤剂可改善屏障功能,减少干燥发生,提高皮肤耐受性。很多患者在进行药物治疗中出现一过性红斑加重或是灼热更明显的症状,这时,多量保

湿剂的护佑显得特别重要。还有些患者在后期选择光电治疗进一步改善皮肤红斑,保湿剂需要一直使用。面膜是密集护理产品,玫瑰痤疮患者不宜多用,一周一两次即可,最好选择有抗炎、舒缓、修复成分的产品。

3.防晒要全面。玫瑰痤疮患者尤须注意防晒。不管损害皮肤的是紫外线还是紫外线引发的热刺激,防晒都是硬道理。当紫外线高暴露量时,尽量减少外出;同时使用物理遮蔽,如帽子、遮阳伞等;最后才是涂抹防晒霜。玫瑰痤疮患者要“三管齐下”。如治疗期间服用美满霉素,更需严防防晒,否则变黑只是分分钟的事情。

“九不”

- 1.不选择太过复杂的护肤程序。
- 2.不让面部长时间过度受热。
- 3.不过度日晒或是仅仅夏季防晒。
- 4.不选择含有香精香料配方的护肤品。
- 5.不使用香肥皂。
- 6.不使用清洁或撕脱性面膜。
- 7.不要不停地用水冷喷。
- 8.不用热水洗脸。
- 9.不误认为某种护肤品可助您“断根”,永不复发。

总之,玫瑰痤疮患者会有不同程度的心理焦虑,明确诊断之后,需获得更多健康教育和沟通。