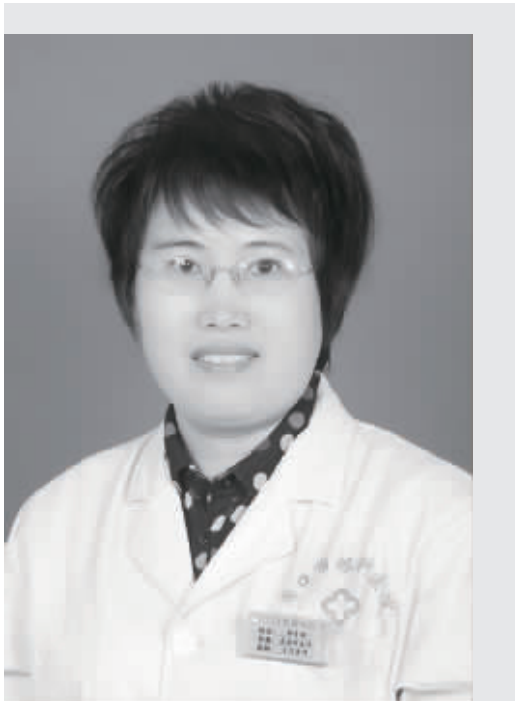




专家访谈

眼部长了脂肪粒怎么办？



郭素梅,女,周口市眼科医院主任医师,美容科主任。1990 年 6 月毕业于新乡医学院医疗系,大学本科,学士学位。先后到上海九院、北京同仁进修眼部美容整形、斜视弱视,参加韩国曹仁昌举办失败眼睑手术修复及韩式小切口重睑学习班。开展了大量双重睑、眼袋、提眉、开眼角手术,上睑下垂、小睑裂综合征矫正、先天或后天眼睑畸形整复及眼部微美容治疗等。

眼睛周围如果长了脂肪粒,会让整个人都不美观。一个个小疙瘩长在眼睛周围,看起来像是一粒粒的白芝麻,真让人非常的郁闷,那怎样去掉眼部脂肪粒呢?下面来教大家去掉眼部脂肪粒的方法,还你光滑无暇肌肤。

- 1.卸妆油消除脂肪粒  
部分眼霜和卸妆油是可以消除脂肪粒的。去除眼部脂肪粒,要使用着啫喱状的眼霜,卸妆油主要适用脸部鼻子上的脂肪粒。先用洗面奶洗脸,然后用卸妆油,但是不能超过 15 分钟,而且不能经常使用。
- 2.针挑消除脂肪粒  
拿一根绣花针,先用酒精消毒,然后慢慢的把脂肪粒挑开,要找到里面的白色浓粒,最后用棉签沾点酒精在伤口处消毒,以防感染,挑完脂肪粒后,要多用些清爽的眼霜拍在眼睛上。不过,若脂肪粒长在太靠近眼部的地方,为了安全,最好不要自己动手。
- 3.排毒消除脂肪粒  
由于身体内分泌失调的关系,致使面部油脂分泌过剩,再加上没有得到彻底清洁干净,导致毛孔阻塞,便形成了脂肪粒。所以,很多人用一些排毒养颜胶囊来改善。其实这些药物的效果并不好,通常只是排了毒而养不了颜,因为他们的功效和泻药的差别并不大,效果都不尽如人意。
- 4.维生素 E 消除脂肪粒  
大家可以准备一些维生素 E,平时睡觉之前把维生素 E 均匀的涂抹在眼周有脂肪粒的位置,并且双手轻轻的按摩几分钟。坚持一个月左右,眼周周围的脂肪粒就会自己干掉并且脱落的。
- 5.酸奶眼膜消除脂肪粒  
把酸奶均匀的涂在化妆纸上面,一个自制的酸奶眼膜就制作好,然后把眼膜敷在眼部周围大概 15 分钟左右,再用清水清洗干净就可以了,建议每个星期做 3 次左右,这个方法可以保养皮肤还可以消除脂肪粒。
- 6.柠檬消除脂肪粒  
将新鲜的柠檬片放到沸水中,浸泡之后饮用即可。每天起床之后,空腹饮用一杯柠檬水,能够增强肠胃的蠕动,有助消化。柠檬有降低血脂,帮助排毒,也能够有效的去除脂肪粒。

浅谈老年性白内障

凡是各种原因如老化、遗传、局部营养障碍、免疫与代谢异常、外伤、中毒、辐射等,都能引起晶状体代谢紊乱,导致晶状体蛋白质变性而发生混浊,称为白内障。此时光线被混浊晶状体阻挡无法投射在视网膜上,就不能看清物体。引起白内障的因素很多,老年人因年龄新陈代谢功能减退导致的白内障是最常见的"老年性白内障"。

典型的老年性白内障的临床表现是渐进性视力下降,多是双侧性,但两眼发病可有先后。视力进行性减退,有时在光亮的背景下可以看到固定的黑点。(雷智)



预防干眼症应注意 8 点

现在虽是秋季,但天气还是很炎热,在清凉的空调房里敲打键盘是上班族工作常态。不过,长时间待在空调房里,要警惕眼睛也患“空调病”——干眼症。专家提醒,干眼症患者不宜乱用眼药水“缓解眼睛疲劳”,也不可做准分子激光近视手术,否则会加剧干眼症状。

干眼症症状是眼睛干涩、发红、怕光,看东西伴有刺痛感,眼睛容易疲劳。眨眼有保持眼球湿润的作用,而当人一盯着电脑时,眨动次数就会在不知不觉中减少。空调房间一般比较干燥,加之电脑辐射等使眼泪的蒸发加速,在这种情况下就会出现眼睛发干、发涩的不适感觉。



- 干眼症分病因可分为三类
- 干眼综合征  
这是一种病因不清的疾病,近年来发现可能是由于先天性免疫系统异常,在获得性抗原刺激下引起的免疫反应。主要表现为干燥性角结膜炎、口腔干燥和并发结缔组织病(最常见为类风湿关节炎)。
- 要尽快明确干眼症的病因,积极针对病因进行治疗,比如确诊是维生素 A 缺乏所致的结膜上皮性干燥症,还要同时补充维生素 A。对于干眼症的治疗,目前最好的就是使用人工泪液,但是人工泪液只能缓解干眼症,而不能从根本上治疗干眼症。
- 结膜上皮性干燥症  
这是维生素 A 缺乏的眼部表现之一。虽然由于各种干眼症的病因不同,其治疗不尽相同,但对症治疗是相同的,那就是使用人工泪液来弥补泪液分泌不足,或者通过手术的方法封闭下泪小点(泪道的入口处),使眼泪引流入泪道的量减少达到缓解干眼的目的。
- 实质性结膜角膜干燥症  
见于眼结膜广泛瘢痕,破坏了结膜本身的分泌腺及杯状细胞甚至

- 泪腺、泪管所致,如严重的Ⅱ、Ⅲ期沙眼,热或化学性广泛烧伤,严重的慢性结膜炎等。而长期风沙、灰尘和油烟的刺激,长时间使用电脑和戴隐形眼镜等也是导致慢性结膜炎的常见原因。
- 预防干眼病,大家在日常生活中应注意以下几点:
- 1.多眨眼。
  - 2.注意用眼卫生。
  - 3.避免连续长时间使用电脑。
  - 4.要多吃一些新鲜的蔬菜和水果补充维生素。每天可适当饮用枸杞菊花茶养肝明目。
  - 5.戴框架眼镜,提倡多风的日子戴眼镜,游泳时戴护目镜,外出时戴太阳镜。
  - 6.尽量少使用空调,少待在湿度较低的房间里,避免眼睛直接接触吹风机,热烘机。
  - 7.按需点人工泪液。点人工泪液要注意不要过频,一天最好不超过 6 次,防止加重症状。
  - 8.治疗睑板腺功能障碍,做眼睑清洁、热敷。用毛巾沾高于体温但别太烫的水,闭眼敷于眼睛上,每次 10 分钟左右。(新华)

医讯

周口市眼科医院引进国际最先进的瑞士 ZIEMER 飞秒激光设备,全力打造我市唯一一家 Z-LASIK 飞秒激光治疗近视中心,实现了近视手术进入全程无刀飞秒时代。手术更安全,术后视觉质量更完美。中心由具有数万例准分子激光治疗近视成功经验的一流屈光手术专家及专业医护团队全程保障。治疗近视到周口市眼科医院是您明智而正确的选择。节假日照常上班。

地址:周口市八一路南段新建路眼科医院四楼  
电话:0394-8393967



《心灵视窗》协办单位:周口市眼科医院  
新农合定点医院  
城市医保定点医院  
国家卫生部健康快车白内障治疗中心  
中国中医科学院眼科医院协作医院  
眼病健康热线:8399747