

治疗眼肌痉挛有妙招

人们常说,“左眼跳财,右眼跳灾”。专家介绍,这是面肌痉挛的一种,叫眼肌痉挛。

大部分“眼皮跳”是生理性眼肌痉挛

医生介绍,眼肌痉挛是指眼周肌肉反复地不自主抽搐,大多发生在中年以后,女性较多。初期多为一侧眼周抽搐,逐渐扩展至一侧面部,导致面肌痉挛,特别是在情绪紧张时更易诱发,严重者影响视力、工作、阅读、驾车等。可分为生理性眼肌痉挛和病理性眼肌痉挛。大多数的眼肌痉挛是生理性的,与用眼过度、身体疲劳、精神紧张、压力过大等因素相关,常具有以下特点:一过性、间歇性、发作时间短、跳动程度

弱。病理性眼肌痉挛是眼皮跳动时自己无法控制,跳动时间长,后期可导致不能正常用眼。如果通过适当闭目休息、保持充分睡眠、用毛巾热敷、做眼保健操等都不能缓解,就要引起重视,考虑病理性眼肌痉挛,需及时就医、治疗。

中医治疗眼肌痉挛有妙招

中医如何治疗眼肌痉挛呢?有四个方法:一是针灸疗法。医生通过辨证论治,根据患者的症状、舌脉等做出“个性化取穴方案”,从而起到疏筋止痉的作用。针灸用的银针分为很多种类,用在面部的银针更是又细又短,进针的痛感微乎其微。二是埋针疗法。针对眼肌痉挛不止的患者,更适合埋针疗法,所用的“揸针”还不及蚊子嘴长,进一步减轻了患者的恐惧和痛感。将它埋入穴位,可以让治

疗时间更持久。三是耳穴压豆。在耳穴表面贴敷压丸,持续刺激穴位,也是治疗眼肌痉挛的好办法。为什么治疗眼部的疾病要用耳穴?其实,耳与经络、脏腑关联密切,不同位置的耳穴可以治疗不同的疾病。四是中药治疗。传统的中药汤剂无疑是治疗眼肌痉挛的经典。

比如芍药甘草汤、葛根汤都是一些治疗眼肌痉挛的经典方剂。临床上根据患者病情进行辨证论治,心脾血虚者可见面色萎黄、心悸怔忡、头晕失眠、舌淡苔白脉虚,治以补养心脾的归脾汤或口服归脾丸;血虚生风者可见面色少华、头晕目眩、舌淡脉细,治以养血熄风的四物汤加味;阴虚风动者可见腰膝酸软、头晕耳鸣、眼目干涩、虚烦失眠、舌红少苔脉细数,可用三甲复脉汤;



风痰阻络者可见头晕目眩、苔腻脉滑,用半夏白术天麻汤加味。

高智颖主任提醒,生活中要做到爱护眼睛,坚持做眼保健操、增加户外活动时间、注意读写习惯、避免近距离看电子产品,并控制用眼时间,这些可大大减少面肌痉挛发生的几率;此外,调畅情志、保持身心愉悦也十分重要。



提个醒

“角膜老年环”对视力有影响吗

我今年67岁,不久前体检时发现双眼均有“角膜老年环”,但检查视力还算正常。请问,“角膜老年环”会给眼睛带来什么危害,以后会影响视力吗?

读者:蒋女士

蒋女士:

“角膜老年环”是角膜周边部基质层内的类脂质沉着,本病典型的表现是此环与角膜缘之间有一透明区域(宽度不超过1毫米),其周围边界清晰,越靠近角膜中央越暗淡。50-60岁老年人中,约60%有老年环,80岁以上者几乎全部有老年环。

“角膜老年环”是一种有遗传倾向的退行性改变,有时也可能是高脂蛋白血症(尤其为低密度脂蛋白)或血清胆固醇增高的表现。本病不影响视力,也无需治疗,只是老年人要注意查血脂。

此病也偶尔见于一些先天性发育异常的青壮年,又称“青年环”,这时病变常局

限于角膜缘的一部分,而不形成环,也不伴有血脂异常。



读者来信

牛奶蒸蛋羹钙量翻两番

1个鸡蛋钙含量在30毫克左右,100毫升牛奶钙含量则高达107毫克。二者混合蒸出来的鸡蛋羹,钙含量约翻了两番,而且还增加了优质蛋白质的摄入,特别适合老人和孩子食用。

做法:鸡蛋在碗中打匀后放入牛奶继续打匀,蒸锅上汽后放入蛋液蒸10分钟左右即可。

注意几个细节:一是注意火候,避免时间过长、火力太大;二是给蒸碗或炖盅加个盖子;三是不宜使用铝质、铜质容器,否则可能会让鸡蛋羹出现灰绿色或怪味。



生活小窍门

按摩并非越痛越好

很多人按摩时,往往以疼痛作为衡量效果的标准,认为越痛效果越好,其实这是错误的。

刚开始按摩时,人们常会觉得很疼,过后却浑身轻松。然而,按了一段时间后,舒服感却下降了。这并不是按摩力度变轻所致,而是身体在较重的外力作用下,局部肌肉产生疲劳,弹性

减弱,对疼痛的敏感性降低了。按摩作为一种外力,之所以能调理身体和治疗疾病,除了对相应的经络和穴位刺激外,还在于这种力度到达实施部位的方式是柔和的,能为人体所适应和接受,起到良性调节的作用。按摩有4个基本要求:均匀、柔和、有力、持续。其中柔和是非常重要的,只有当按摩手法刚柔相济,才能发挥最大的放松效果。而一味强调手法的力度,往往会对患者造成损伤,非但起不到调理作用,反而会加重病情。

按摩常见的另一个误区是按摩治疗疼痛

的时机问题。有些人一感到疼痛不适马上就去找按摩,认为越早按摩越能消除疼痛。其实,在疼痛的急性发作期,特别是局部组织红肿明显时,尽量不要接受按摩,否则容易导致急性肌筋膜炎,加重病情,延长疼痛时间。

宝宝“定点哭闹”或是肠绞痛

豆豆刚出生时,吃喝拉撒睡都很正常,但1个月左右开始出现“定点哭闹”,每天晚上11点至次日凌晨1点左右突然哭闹,抱也不行,摇也不成,喂奶也不吃,但是一到白天,吃睡又恢复正常。医生检查后认为宝

宝在不哭闹的时候,饮食、睡眠、生长发育一切正常,考虑肠绞痛。

肠绞痛又称为婴儿肠痉挛,主要表现为

为婴幼儿每天3小时以上的无法安抚的哭闹,且持续1周以上,每周超过3天。婴儿肠绞痛多发生于2周到4个月的宝宝,常发生在晚上6点以后,尤其是夜里,宝宝会出现声嘶力竭的大哭,有时还出现尖叫,音调高,难以安

抚,直至宝宝自己哭累了才会停止。

婴儿肠绞痛的发病机制目前尚不完全清楚,可能与肠道菌群失调、乳糖不耐受、牛奶蛋白过敏、喂养不当、睡眠差,或母亲孕期、产后吸烟等有关。肠绞痛是一种自限性疾病,如果找不到明确引起肠绞痛的原因,宝妈注意不要给宝宝喂太饱,喂奶时让宝宝保持上身竖直;哭闹时,可采取“飞机

抱”的姿势缓解,即宝宝趴放在大人手臂上,头靠在臂弯,另一只手可轻抚宝宝后背,注意要避开刚吃奶的时间,如果宝宝出现明显的抗拒,就要立刻停止;平时可给宝宝做个全身按摩,重点按摩腹部,以帮助排气。

小验方

治荨麻疹验方

百部100克,白藓皮25克,白芥子20克,马勃15克,用纱布包好扎严,用开水浇透药包,再用60度白酒煎开,倒于药包碗中,泡片刻后取药包擦患处。每日1-2次,效果显著。

治黄褐斑验方

桃仁、甜杏仁、白果仁各10克,鸡蛋1个,冰糖10克,粳米50克。将桃仁等3味研成细末,粳米放砂锅内,加上药细末和适量水,旺火煮沸,打入鸡蛋,改用小火煨粥,粥好时加白糖调匀,每日1剂,早餐食用,20剂为1疗程,间隔5日后可接着用下个疗程。

(本方仅供参考)

临睡前补钙效果最佳

科学家通过对人体钙代谢生理作用的研究发现,一天中最佳的补钙时机是每天晚上临睡前。

在白天的一日三餐饮食中,人体可以摄入400毫克-500毫克钙质,当身体的钙调节机制发挥作用,从尿中排出多余的尿钙时,血液可以从食物中得到补充,以维持血钙平衡。

但到了夜间,尿钙仍旧会排出,可食物中已经没有钙质的补充,这样血中的钙质就会释放出一部分去填充尿钙的丢失。为了维护血液中正常的钙水平,人体必须从钙库中提取一部分库存,即骨骼中的钙质。这种调节机制使清晨尿液中的钙大部分来自于骨髓。

另一方面,人体内各种调节钙代谢的激素,昼夜间分泌各有不同。一般说来,血钙水平在夜间较低,白天较高。夜间的低钙血症可能刺激甲状腺激素分泌,使骨钙的分解加快。如果在临睡前适当补充钙制剂,就能够为夜间提供充足的“弹药”,阻断体内动用骨钙的进程。

因此,临睡前可以进食牛奶或其他补钙食品或药品。

记住补钙时要多喝水,很多医生在交付患者钙制剂时,经常嘱咐患者要多喝水。因为钙制剂的吸收取决于钙的溶解度、钙质的来源等。许多钙制剂都是一些微溶性或者可溶性钙盐,如果加大水量可以在一定程度上增加钙质的溶解度,由此增加吸收率。

教你一招

