

不良习惯惹祸 女子眼里长“石头”

文/图 本报记者 张琪

“只听过胆结石、肾结石、膀胱结石，没想到我居然长了眼结石。”1月10日，市民李婷婷(化名)因感觉眼睛刺痛、有异物感，到聊城市眼科医院检查后才知道自己长了眼结石。这究竟是怎么回事呢？

最近几天，28岁的李婷婷总感觉眼睛有异物，眼睛发痒，用过眼药水后症状也没有改善。

“今天早上眼睛疼得非常厉害，难以睁开，还一直流眼泪。”李婷婷说，她就赶紧来到聊城市眼科医院就诊了。

该院角膜病科主任马雪燕接诊后，为李婷婷进行了仔细检查。

检查结果显示，她的右眼下方长了几颗黄色的小结石，正是这几颗结石刺激角膜，导致角膜上皮擦伤。

“好好的眼睛为什么会长出结石呢？”李婷婷对检查结果很是疑惑。

经了解，李婷婷因工作需要化妆戴美瞳，平时她也有熬夜追剧的习惯，前段时间就感觉眼睛有不适感，但她却一直没上心。而且她还有过敏性结膜炎病史，熬夜、化妆、戴美瞳以及长期结膜炎的刺激，是引起眼结石的诱因。

随后，李婷婷在医院进行了眼结石剔除治疗，并辅以抗生素滴眼液预防感染。“只需要眼表面麻醉，不需要打麻药，手术时间很短。”李婷婷说。

“门诊上经常有患者说自己眼睛磨得厉害，这其实是睑结膜上长了结石。”马雪燕介绍，眼结石并不是真正的结石，并非长在眼珠里，它是结膜上皮细胞脱落与分泌物、泪液等形成的单个或多个边界清楚、质地硬韧的黄白色小点，在医学上称为结膜结石。当眼结石只是小颗粒埋在睑结膜下，没有突出到睑结膜表面时，患者不会感觉不适。而当眼结石突出到睑结膜表面时，由于刺激到了角膜，患者眼内会有异物感、痒或刺痛等症状。

大家可能会有疑问：“我年龄又不大，为什么会长结膜结石呢？”

“眼结石是眼科非常常见的疾病，任何年龄段都可能患眼结石。”马雪燕表示，如今患眼结石的年轻人和老年人特别多，而几乎都是不良用眼习惯导致的，譬如经常化妆或是卸妆后卸妆不彻底、隐形眼镜长期佩戴没有定期护理等因素，也会对结膜产生刺激诱发炎症，持续反复的炎症刺激正是眼结石形成的主要原因。另外，慢性结膜炎、沙眼等慢性



马雪燕正为患者进行眼部检查

眼病患者也容易患眼结石。

马雪燕提醒，当眼睛出现眼结石不用过于担心，没有明显不适感可以先观察，如果有明显异物感、刺痛等症状时则应立即前往医院就诊。另外，平时要注

意用眼卫生，不乱揉眼睛。佩戴隐形眼镜时，要注意镜片的清洁消毒并定期检查眼睛。不要长时间看手机或电脑，注意眼睛休息，女性一定要养成睡前卸妆的习惯。

33周孕妈胎膜早破，医护人员日夜守护

瘢痕子宫孕妈实现自然分娩

本报记者 鞠圣娇

“这次我生得这么快、恢复这么好，多亏了你们！”1月10日，市民吴琳(化名)和她的三宝从聊城市妇幼保健院妇女儿童医院出院了，临走前，她特意向产科主任白冰华表示了感谢。她曾有过一次顺产、一次剖宫产经历，这次33周突然破水后，能自然分娩(即顺产)生下第三个宝宝，多亏了产科医护人员的日夜守护。

吴琳今年33岁，第一胎35周早产，第二胎足月后宫口开全转为剖宫产，这两次分娩经历让她这次怀孕后十分谨慎，既害怕孩子会提前出生，又担心再经历一次剖宫产的痛苦。

1月6日晚10时，吴琳感到内裤突然湿了，“不好，可能是破水了”。怀孕

33周的吴琳连夜来到医院。白冰华对她进行了评估，考虑如果此时终止妊娠，孩子作为早产儿可能出现并发症，权衡利弊后便为其进行了保胎、促进胎儿发育、预防感染等治疗，并做好了终止妊娠的准备。

1月7日上午11时，吴琳的宫缩逐渐规律，检查发现宫口已经开大2厘米。这意味着，孩子要出生了。吴琳强烈要求尝试自然分娩，但有过一次剖宫产的子宫属于瘢痕子宫，再次进行自然分娩有子宫破裂、大出血等风险，还有可能造成胎死宫内、子宫切除等后果。吴琳了解后，仍然决定尝试自然分娩，于是白冰华带领团队将她送到了产房，严密监护其阴道流液、宫缩、胎心、胎动及子宫下段有无压痛等情况，指导她进行有效呼吸，

并做好了急症剖宫产手术的准备。

1月8日夜里4时，吴琳顺产了一个男婴，她喜极而泣。经过恢复，母婴平安，顺利出院。

“吴琳此次自然分娩面临未足月胎膜早破、瘢痕子宫两个难题，都会有一定的危险。”白冰华介绍，未足月胎膜早破可能导致早产、败血症、脐带脱垂等，孕妇破水后应尽快到医院待产。瘢痕子宫自然分娩，又被群众通俗地称为“一胎剖二胎顺”。但瘢痕子宫不是自然分娩的禁忌证，只要充分评估、做好准备工作，产妇的体能、骨盆、子宫瘢痕厚度和胎儿的大小、胎位条件合适，且产妇自然分娩意愿强烈，瘢痕子宫的产妇也有机会自然分娩。

美美的，过新年

市三院医美门诊迎来小高峰

本报讯(记者 鞠圣娇)“今年回老家过年，三年没见亲戚了，咱就得好看点！”1月11日下午，在聊城市第三人民医院医疗美容科，市民崔女士正等待进行“冷拉提”项目，平时因为工作忙碌而无暇塑造形象的她选择在年前变美，过年时以新形象示人。不少市民和崔女士有一样的想法，市三院医疗美容科近期预约人数明显上升，科室主任杨庆岩、医师黄潇潇一下午都忙个不停，无暇休息。

有的市民对医美项目接受程度较高，前一段时间受疫情影响耽误了日常保养，她们会选择水光针、光子嫩肤等，

做完后皮肤立刻变得柔滑、有光泽，而且做完即走、无需恢复期，到春节时仍然能保持很好的效果。还有的市民利用放假时间祛斑、祛痣，她们会选择点阵激光等，通过多次医疗美容来实现目的，而秋冬季紫外线不强烈有利于恢复。还有的市民以抗衰老为医美的主要目的，这部分市民年龄在30—50岁之间，市三院最近引进的“冷拉提”正符合她们的需求。

“冷拉提”全名为“冷拉提超脉冲智能冲击波系统”，利用提拉塑形枪、抗衰老全能头枪、胶原蛋白枪三个不同的手具，释放聚焦状、放射状两种形态的超脉冲

能量，达到下颌提拉、双下巴塑形、改善嘴角囊袋、淡化法令纹等目的，因为整个过程中不会升高皮肤温度、刺激皮肤而受到市民欢迎。

“前一段时间的疫情压抑了市民对医美的需求，许多市民想来而不敢来，如今这一需求得以释放。最近，咨询医美项目的市民明显比以前多了，有些市民通过微信咨询，我们太忙，只能晚上集中回复。还有些市民想做双眼皮手术，春节小长假也是不错的时机。”杨庆岩说，他们春节期间将一直开门，满足市民对医疗美容的需求。

传统医学认为，自然界有“春生、夏长、秋收、冬藏”的规律，人与自然相应，在养生时也应该顺应四时气候冷暖变化的规律和特点。冬天是一年四季中保养、积蓄的最佳时机，我国自古就有冬令进补的习俗。在冬季，人们的消化吸收功能相对增强，适当进补不但能够提高机体的抗病能力，还可以养精蓄锐，为来年的健康打下基础。

冬季饮食进补，既要考虑地区间的差异，更要清楚自身的体质。北方冬季寒冷，进补宜选温热之品，如牛肉、羊肉等；南方气温相对较高，应以平补为主，摄入鸡、鸭、鱼等；高原地区雨量较小且气候偏燥，人们应该适当多吃甘润生津的食品；如果天气持续干燥，还要在滋补时增加冰糖、百合等，以防身体上火。根据个人体质不同，饮食调养也要有所区分，阴虚体质的人可适当多吃豆浆、鸡蛋、鱼肉、蜂蜜、山药、萝卜、牛奶等柔和甘润的食物；阳虚体质的人，可适当多吃南瓜、韭菜、大枣等温热熟软的食物。

冬季，北方室内供暖，外面寒冷，屋里暖和，温差较大，要注意增加室内的湿度，同时多吃新鲜蔬菜和水果。这个时候也是心脑血管疾病的高发时节，适宜多吃保护心脑血管的食品，如丹参、山楂、黑木耳、西红柿、芹菜、红心萝卜等。此外，还宜多吃降血脂的食品，如苦瓜、玉米、荞麦、胡萝卜等。

饮食进补之外，还可以适当进行锻炼，伸展筋骨，疏通气血，从而增强免疫力。 据《人民日报》代金刚

冬季养生正当时