

# “大眼睛”是不是甲状腺相关眼病？

商报《健康密码》栏目邀请医学专家解答相关问题



**商报全媒体讯(椰网/海拔新闻记者 柯育超 摄影报道)** 在现代审美中,如果拥有一双大眼睛,无疑能提升自己的颜值。但你可知道,有时“大眼睛”不一定是好事,也有可能是甲状腺引起的眼病。那么,如何判断“大眼睛”是不是甲状腺相关眼病?它又有哪些症状?9月26日11时,国际旅游岛商报《健康密码》栏目邀请到中山大学中山眼科中心海南眼科医院主任医师郭惠宇做客网络直播间,回答有关甲状腺眼病的问题。

郭惠宇介绍,甲状腺眼病是一种与甲状腺疾病(特别是甲亢)

密切相关的器官特异性自身免疫性疾病,是Graves病最常见的甲状腺外表现,大约有25%-40%的Graves病患者会出现不同程度的眼部问题。但请注意,它也可能出现在少数甲状腺功能低下(甲减)的患者、桥本甲状腺炎、甲状腺结节、甲状腺癌患者,甚至甲状腺功能正常的人身上。

有研究表明,吸烟患者的甲状腺眼病的相对的风险是非吸烟患者的8倍,吸烟不仅增加甲状腺眼病患病风险,加重病情,且发病率更高,治疗反应更差,主要原因是烟里面的尼古丁和其他的有害物质,诱导致病基

因的表达和多种炎症因子的释放,进而导致眼部炎症反应和损伤。吸烟会导致眼部组织缺氧,进一步加重眼外肌的水肿和视神经的压力,加重病情。此外,吸烟还会增加氧化应激反应,炎症可改变风险因素。戒烟(并避免二手烟)可减缓疾病进展、改善治疗效果并降低复发风险。”郭惠宇说。

郭惠宇坦言,甲状腺眼病是一种身心疾病,不仅视力下降、眼部不适与功能障碍,导致生活不便,同时容貌的改变导致自我

认知偏差,影响日常社交和生活,负面情绪堆积,可能引发焦虑、抑郁等心理问题。如果身边有甲状腺眼病患者,要在生活中多关爱,理解患者,加强心理疏导和监护。她建议,广大市民若眼睛出现干涩等症状,且排除眼表炎症后,可根据病情使用人工泪液产品来保持眼部湿润;眼睑闭合不全患者可佩戴湿房镜;眼睑闭合不全导致角膜受损者,可在入睡前涂抹大量眼膏以保护角膜;高眼压者,建议测量24小时眼压,确定眼压波动情况,遵医嘱使用降眼压药,同时监测眼压、视野。

## 健康/科普

### 检查皮肤真菌感染前后, 如何调整饮食更好?

■海南省第五人民医院 范妮

皮肤真菌感染(如脚气、股癣、汗斑等)是常见的皮肤问题,真菌感染不仅影响外观,还可能引起严重的皮肤炎症。皮肤真菌感染的检查是确诊的关键,而合理的饮食调整对检测和治疗效果有重要影响。你知道吗?检查前后的饮食调整能帮助提高检查的准确性,并促进皮肤的恢复。接下来,我们一起了解如何通过饮食调整,确保真菌检查更加顺利和准确。

#### 一、检查前:饮食这样调整,让检测更准确

##### 1. 减少高糖食物,避免“喂养”真菌

真菌的生长需要糖分,而高糖饮食可能会加剧真菌感染的症状,甚至影响检测结果的准确性。检查前3天,建议减少糖分的摄入:

①少吃甜食和含糖饮料:甜食、含糖饮料(如奶茶、可乐、果汁)是糖分的主要来源,这些食物可能为真菌提供充足的养分,导致真菌活动加剧。建议减少这类食物的摄入,尤其是在检查前的3天。

②减少精制碳水:如白米饭、白面包、白糖等精制碳水化合物会迅速转化为糖分,增加真菌的滋生。尽量选择全谷物食物(如燕麦、糙米)替代精制碳水。

③避免高糖水果:如荔枝、榴莲、葡萄等高糖水果,它们不仅糖分高,可能增加真菌的生长,也容易影响皮肤的水油平衡。建议选择低糖的水果,如苹果、草莓等。

##### 2. 限制发酵食品,减少干扰因素

某些发酵食品可能对皮肤的菌群平衡产生影响,进而影响检测结果的准确性。虽然这些食物不会直接干扰真菌检查,但为了确保检查的准确性,建议检查前1-2天减少摄入:

①奶酪和发酵乳制品:如酸奶、奶酪等含有活性菌群的发酵食品,虽然它们有益肠道健康,但可能会干扰皮肤表面微生物群落的平衡。

②酱油和酒精:这类食品含有酿造过程中产生的酵母和微生物,可能对皮肤菌群造成影响,因此也建议减少摄入。

##### 3. 多吃抗真菌食物,辅助抑制真菌

一些天然食物具有抗真菌作用,可以在检查前的饮食中适当增加,帮助抑制真菌的生长:

①大蒜:大蒜含有天然抗菌成分,如大蒜素,具有一定的抗真菌作用。每天适量食用大蒜可以帮助减轻真菌感染的症状。

②生姜:生姜具有强效的抗菌、抗真菌作用,常食用生姜能有效增强免疫力,抑制真菌滋生。

③椰子油:椰子油中的月桂酸具有天然的抗真菌作用,是常见的天然抗真菌食物。椰子油可用于烹饪或直接涂抹在感染部位,以缓解真菌感染的症状。

④绿茶:绿茶富含茶多酚,有助于调节皮肤的微环境。绿茶的抗氧化、抗真菌作用有助于减轻感染的严重程度。

##### 4. 保持充足水分,促进皮肤代谢

适当的水分摄入不仅有助于皮肤保持湿润,还能促进体内毒素的排出,避免皮肤因干燥或过度油腻影响检查结果。建议每天摄入1.5-2L水,并尽量避免过多的含糖饮料。水分

充足有助于皮肤恢复,并且能减少因脱水引起的皮肤问题,保持皮肤状态的稳定。

#### 二、检查后:科学饮食,帮助皮肤恢复

##### 1. 增强免疫力,提高身体抵抗力

真菌感染与免疫力密切相关,检查后恢复过程中,增强免疫系统的功能非常重要。通过饮食补充必要的营养成分,可以帮助身体对抗真菌感染,提高免疫力:

①维生素C:富含维生素C的食物(如柑橘、猕猴桃、西兰花)能够有效增强免疫力,促进皮肤的修复。

②锌:锌元素对皮肤健康至关重要,能够增强皮肤的屏障功能。食物来源包括坚果、瘦肉、贝类等。

③益生菌:益生菌有助于维护肠道和皮肤的微生物平衡,有助于提升免疫力。无糖酸奶、泡菜等富含益生菌的食品是良好的选择。

##### 2. 继续控糖,避免真菌“卷土重来”

即使真菌感染已经检查结束,仍然需要控制糖分的摄入,因为高糖饮食是促进真菌生长的“温床”。继续减少高糖食物的摄入,可以防止真菌的“卷土重来”。避免甜食、含糖饮料等高糖食物,选择低糖、低脂的食物来维持皮肤健康。

##### 3. 多吃抗氧化食物,减少皮肤炎症

抗氧化食物有助于减少皮肤的炎症,帮助恢复健康的皮肤状态:

①蓝莓、紫葡萄:富含花青素和抗氧化物,能够减缓皮肤老化并缓解炎症。

②深色蔬菜:如菠菜、羽衣甘蓝等含有丰富的抗氧化剂,有助于减轻皮肤的炎症反应。

③坚果:如杏仁、核桃等,富含维生素E,可以抗氧化,帮助皮肤修复。

##### 4. 避免易致敏食物,减少皮肤刺激

如果检查后皮肤仍有不适,建议暂时避免辛辣食物、酒精及一些可能导致过敏的食物,以减少对皮肤的刺激:

①辛辣食物:如辣椒、火锅等刺激性食物可能加剧皮肤的炎症。

②酒精:酒精可能引发皮肤过敏和炎症,影响皮肤恢复。

③海鲜和坚果:部分人对海鲜或坚果过敏,建议观察自身反应并调整饮食。

#### 三、检查当天要注意

检查当天,保持良好的饮食习惯,有助于提高检测结果的准确性:

①早餐选择温水:避免早上喝浓茶或咖啡等刺激性饮品,以免影响皮肤的代谢。

②适当吃些易消化的食物:避免空腹,适当吃一些易消化的食物,如稀饭、全麦面包、煮蛋等,以保证身体状态良好。

**结语:**皮肤真菌感染的检查前后,合理的饮食调整对确保检测结果准确性以及皮肤的恢复具有重要作用。检查前,应控制糖分摄入,减少发酵食品,增强抗真菌食物的摄入;检查后则应注重增强免疫力,继续控糖并多摄入抗氧化食物。在此过程中,饮食作为辅助手段,帮助加速皮肤恢复,但仍需遵循医生的建议,确保治疗的科学性以及有效性。如果怀疑自己有真菌感染,建议尽早就医并接受检查,避免自行用药延误病情。

### 教你三招,避免反复崴脚

■海南省肿瘤医院 陈丽丽

崴脚是我们生活中常见的意外伤害,尤其是运动时或者走路不小心的情况下。许多人在崴脚后,习惯性地用手揉一揉疼痛的部位,期望缓解疼痛和消肿。但你知道吗?这种处理方式并不完全正确,甚至可能加重病情。科学的急救措施,才能有效减少崴脚后反复扭伤的发生。本文为为大家介绍正确的崴脚急救步骤,帮助你在受伤后更好地处理,减少伤后并发症和反复受伤的可能。

#### 一、崴脚的常见原因与危害

崴脚即踝关节在受外力时发生扭伤或拉伤,常见韧带被拉伸或撕裂。多因地面不平、运动过度或脚步不稳导致。其后果包括疼痛、肿胀、活动受限等。若处理不当,可能引发关节不稳定、软组织损伤等长期问题,甚至反复崴脚。

##### 1. 崴脚的常见原因

①不平的地面:走路或运动时踩到不平的地面,导致脚踝扭伤。

②急剧转向或运动过度:跑步或打球时,脚部突然转动,造成韧带过度拉伸。

③穿着不合适的鞋子:高跟鞋、运动鞋不合脚等原因,容易增加崴脚的风险。

④体力过度使用:长时间运动或者不当的运动姿势,可能会让脚踝负担过重,增加受伤的风险。

##### 2. 崴脚的危害

①关节活动受限:踝关节损伤会导致活动困难,影响日常走路和运动。

②反复受伤:未能及时治疗 and 康复的崴脚可能导致踝关节的不稳定,增加再次受伤的机会。

③慢性疼痛:不当的处理可能引发关节周围的慢性疼痛,影响生活质量。

#### 二、崴脚后常见的错误做法

##### 1. 立刻揉一揉

许多人习惯性地认为揉揉受伤的部位能够缓解疼痛和消肿,但实际上,这种做法可能适得其反。揉搓会加剧局部的血液循环,导致受伤的韧带和软组织更加充血,反而增加了肿胀和疼痛感。

##### 2. 立即进行热敷

热敷对于许多软组织损伤来说是一种常见的舒缓方法,但在崴脚的初期,热敷并不是最好的选择。热敷会使得已经充血的区域血流更加集中,可能加剧肿胀和炎症反应。因此,崴脚后的24小时内,应避免使用热敷。

##### 3. 忽视休息

有些人崴脚后为了继续活动而忽视休息,这样不仅加重了伤情,还可能导致更严重的后果。运动后没有充分休息的韧带无法恢复,可能会使病情持续恶化。

#### 三、目前认可度较高的方法是:R.I.C.E.法则

崴脚后的急救处理至关重要,正确的急救措施能够帮助减轻疼痛,缩短恢复时间,减少反复崴脚的发生。R.I.C.E.法则(Rest, Ice, Compression, Elevation)是崴脚急救处理的黄金法则。下面就详细介绍这四个步骤。

##### 1. Rest(休息)

崴脚后,第一步应该是让受伤部位得到充分的休息,不要继续走路、跑步或做其他运动,这样可能导致韧带和软组织进一步受伤。休息能够帮助关节恢复并减少负荷,避免加剧损

伤。休息的要点:在受伤后尽量避免站立和行走。如果有条件,可以使用拐杖或者其他辅助工具,减轻脚踝的负担。受伤初期最好保持静止,尽量避免活动。

##### 2. Ice(冰敷)

冰敷是崴脚后的重要处理方式之一。冷敷能够有效收缩血管,减少血液流向患处,从而减轻肿胀和疼痛。冰敷还能缓解炎症,减少软组织的损伤。一般建议在崴脚后的24至48小时内使用冰敷。冰敷的要点:使用冰袋或冷敷袋,避免直接用冰块接触皮肤,以免冻伤。可以在冰袋外包上一层毛巾进行保护。每次冰敷15至20分钟,避免过长时间冰敷造成皮肤损伤。每次冰敷之间,保持至少1小时的间隔。

##### 3. Compression(加压包扎)

加压包扎可以帮助减少肿胀,保持关节的稳定性。使用弹性绷带进行适当的包扎,能提供轻微的支撑和压力,避免血液和液体积聚在损伤部位。加压包扎的要点:使用弹性绷带从脚踝开始缠绕,适度的压力即可,不要缠得太紧,以免影响血液循环。注意观察包扎后的脚趾,若出现发紫或麻木,说明包扎过紧,需要松开。包扎时可以从下往上进行,避免局部水肿加剧。

##### 4. Elevation(抬高受伤部位)

将受伤部位抬高到高于心脏的高度,能够帮助减少肿胀并促进血液回流。抬高受伤的脚踝能减轻肿胀感,并加速受伤部位的恢复。抬高的要点:可以躺下时将脚踝抬高,用枕头或其他物品支撑。尽量保持受伤脚踝在休息期间始终抬高,特别是在休息或睡觉时。

#### 四、恢复期的注意事项

急救处理后,崴脚的恢复期同样重要。这个阶段,正确的康复方式能够帮助你更好地恢复,减少反复扭伤的风险。下面是恢复期需要注意的几个方面:

##### 1. 逐渐恢复活动

在崴脚后,随着肿胀和疼痛逐渐缓解,可以开始进行一些轻度的活动,例如走路、做一些简单的脚踝运动,帮助关节恢复灵活性。不要急于进行剧烈运动,要逐渐增加运动强度,避免过度负荷。

##### 2. 做康复训练

在脚踝的康复过程中,进行一些适当的康复训练可以增强脚踝周围的肌肉力量,改善关节稳定性,减少再次受伤的几率。康复训练包括脚踝的伸展、旋转、平衡训练等。

##### 3. 注意穿着合适的鞋子

穿着合适的鞋子能够提供足够的支持,减少对脚踝的额外压力。在康复过程中,避免穿高跟鞋或者不合脚的鞋子,选择舒适的运动鞋。

**总结:**崴脚虽然是一种常见的伤害,但处理不当可能带来长久的困扰。通过正确的急救处理,采用R.I.C.E.法则,我们能够减轻疼痛、减少肿胀、加速康复,并降低反复受伤的风险。崴脚后切记不要急于揉搓和热敷,及时的休息、冰敷、加压和抬高是最有效的急救措施。在恢复期,逐步恢复运动和加强脚踝肌肉力量,是预防反复崴脚的关键。希望通过本文的科普,大家能更加科学地应对崴脚,保护好自己脚踝健康。