

知名美容整形专家、南阳市眼科医院医疗美容科主任涂晓宇为您推荐——

先进手术 不让眼袋给颜值“减分”

眼睛是给人印象最深刻的部位，一双漂亮的眼睛是美丽的重要标志。随着岁月流逝，眼袋成了挂在脸上的“年轮”，不仅让人看起来显老，而且充满疲惫感，我们不能让眼袋给颜值“减分”。

知名眼整形专家、南阳市眼科医院医疗美容科主任涂晓宇介绍，眼袋、鱼尾纹、黑眼圈，被称为眼部衰老的三大“元凶”，而眼袋位居第一。眼袋形成的主要原因包括：一是不良生活习惯，如长时间熬夜、睡眠不足、长期佩戴隐形眼镜等；二是与遗传因素有关，有些人虽然年纪轻轻，但眼袋却很明显；三是年龄增长，眼周组织松弛、下垂。

眼袋常见于40岁以上的中老年人，不论男女均可发生。去除眼袋最有效的方法是手术切除，具体采用哪种方法，需由整形美容专家根据眼袋的轻重程度、发生原因予以选择。一般情况下，轻度或中度眼袋，采用内切口法；重度眼袋，采用外切口法。涂晓宇为我们详细介绍去除眼袋的手术方法——

内切口法

轻度及中度眼袋，适合采用内切口法。轻中度眼袋虽然皮肤还没有明显松弛，但眶隔脂肪突出比较明显，即由脂肪膨出所致的典型眼袋。手术切口从皮肤内侧的结膜面进行，分开结膜后，将膨出的脂肪切除，不会涉及皮肤和肌肉，创伤较小，在皮肤表面看不到疤痕，术后恢复快、效果好。

外切口法

外切口法适用于重度眼袋。重度眼袋不仅下睑皮肤和眼轮匝肌松弛，眶隔脂肪膨出也非常明显，三者结合形成比

较大的眼袋，同时还有下睑皮肤松弛以及泪沟凹陷。手术切口是在临近睫毛的位置切开，去除膨出的眶隔脂肪、多余的眼轮匝肌和下睑皮肤，填充凹陷的泪沟，同时向上提升拉紧下睑皮肤和肌肉，使下眼睑变得光滑平整，让人即刻变年轻。

去除眼袋手术属于医疗行为，必须由具备专业资质的整形医生实施。眼睛是人体最重要的感知器官，十分娇贵，稍有不慎就会伤及睑缘、损伤睑板腺功能，出现传统眼袋手术后眼睑外翻、睑缘受损等并发症，严重者甚至会造成眼睛不能完全闭合的后果。 (李霞)

专家介绍

涂晓宇，知名整形美容专家，南阳市眼科医院医疗美容科主任，中华医学会美容与整形医师分会会员，南阳医学会整形美容分会副主任委员。从事整形外科工作10余年，具有扎实的眼整形基础和丰富的整形外科经验，熟练掌握各类眼部整形、微整形注射美容及自体脂肪移植等技术，尤其擅长眼整形美容手术、面部年轻化操作，在眼科整形美容界有较高知名度，吸引了许多爱美人士慕名而来。①5

联系电话：63268630

中州大道院区地址：中州大道268号门诊楼3楼(金玛特隔壁)



市疾控中心温馨提醒——

呼吸道疾病叠加高发 老人孩子要做好防护

本报讯(记者 王宜迪)最近一段时间，呼吸道疾病高发。市疾控中心温馨提醒：广大市民要重点防范流行性感冒、肺炎支原体感染、新型冠状病毒感染、诺如病毒肠炎等。

疾控专家介绍，流行性感冒的临床表现为畏寒、高热、头痛、全身酸痛、疲弱乏力等，主要通过飞沫传播，也可经口腔、鼻腔、眼睛等直接或间接接触感染。流行性感冒大多为自限性疾病，但婴幼儿、老年人等抵抗力较差的人群，以及患有其他基础疾病的人群容易加重发展成重症病例。流行性感冒传染性强，接种疫苗是一种有效的防控措施。

肺炎支原体主要通过呼吸道飞沫传播，临床表现为发热、咳嗽、咽痛、头痛等。支原体肺炎和流行性感冒都有发热、咳嗽等症状，但支原体肺炎病程进展较慢，剧烈刺激性干咳较重。肺炎支

原体感染具有自限性，成年人症状较轻，儿童更易感染。当儿童出现咳嗽、发热等症状时，家长要尽快带孩子入院就诊，查明病因并及时接受治疗。

目前，新冠肺炎仍存在反弹风险，老人、儿童、基础性疾病患者等重点人群要注意日常防护，做好健康监测。60岁及以上老年人群、18至59岁患有较严重基础疾病人群、免疫功能低下人群、感染高风险人群以及已完成基础免疫或已感染新冠病毒人群，要积极接种疫苗。

诺如病毒是一种急性胃肠炎病毒，可通过污染的水和食物传播，也可经气溶胶吸入或接触被病毒污染的物品感染。诺如病毒肠炎的发病高峰为11月至次年3月，临床症状以反复腹泻、呕吐、腹痛为主，儿童和老人症状严重时要尽快就诊。①5

银杏果会引发中毒

□南阳市中心医院感染预防控制科 闫小燕

银杏果又称“白果”“公孙果”，性平、味甘、略苦涩、有毒。《本草纲目》记载，银杏果“熟食温肺益气，定喘嗽，缩小便，止白浊；生食降痰，消毒，杀虫”。

银杏果有很高的营养价值、药用价值，但过量食用会导致中毒，严重时可致死。

银杏果有毒，其绿色的胚部毒性最强，儿童生食7至15枚，即可引起中毒甚至死亡；成人生食，以不超过5枚为宜。银杏果内含有银杏果酸、银杏果二酸、氢氰酸等剧毒物质，遇热后可能会部分分解，

因此，熟制的银杏果仍然有毒，只是毒性稍微变小而已，一次食用量也不能过多。成人熟食，以不超过10枚为宜。5岁以下幼儿，应禁食银杏果。另外，不要长期食用银杏果。

食用银杏果中毒的主要症状为恶心呕吐、腹痛腹泻、发热、紫绀、喉咙发痒；中枢神经系统受损的表现则为头痛、极端恐惧感、惊叫、轻微的声音等刺激即能引起抽搐、意识丧失或昏迷；严重者，可因呼吸麻痹而死亡。一旦食用银杏果中毒，须尽快入院就诊，及时接受救治。①5

养护关节 健康行走

关节处于骨和骨连接的部位，包括关节面、软骨、关节囊、韧带等。当这些结构出现问题时，会引起关节部位的疼痛。出现炎症时，才称之为关节炎。

关节炎最常见的症状是关节疼痛，此外还有晨僵、关节肿胀、活动受限和关节畸形等症状。关节炎病因非常广泛，种类多达上百种，都属于风湿病的范畴，包括免疫性、遗传性、代谢性、外伤、肿瘤性、退行性、感染性等关节炎。因此，如果出现关节疼痛，尤其是非创伤相关的关节疼痛，建议到风湿免疫科就诊。

类风湿关节炎和风湿性这两种疾病常常容易被混淆，但病因完全不同。

类风湿关节炎是一种可造成关节破坏的慢性关节炎，多见于中老年女性，表现为关节疼痛、肿胀、晨起关节僵硬感，常影响手指关节、腕关节、足趾关节、膝关节等，往往双侧对称出现，需要尽早诊断和治疗，以免影响关节活动和造成关节变形。

风湿性关节炎是由链球菌感染诱发的，不会造成关节破坏。随着抗生素的广泛应用，风湿性关节炎的发病率越来越低。

骨关节炎是最常见的关节疾病，为退行性改变，多发生于40岁以上人群，常见疼痛部位包括膝关节、髋关节、手指远端关节，也可以影响颈

椎和腰椎。

痛风性关节炎是尿酸盐在关节沉积而诱发的关节炎，与自身嘌呤代谢异常相关，饮酒、饮食不当、药物等因素都会诱发关节疼痛急性发作。

脊柱关节炎是一类以强直性脊柱炎为代表的疾病，可以影响脊柱、骶髂关节，常表现为腰背部、臀部疼痛，也可以出现膝、髌等关节的肿胀和疼痛，需要和腰椎间盘突出、腰肌劳损等疾病进行区别。

在日常生活中，应该如何保护关节？最重要的是养成健康的生活方式，规律作息，保证睡眠，避免感染，控制体重，戒烟限酒。在疼痛急性期，不建议加强运动。患者需在医生的指导下用药，症状得到缓解后再进行康复性运动。不过，疼痛急性期也不能完全不动，可以适当做一些伸展运动。建议在关节不负重的情况下进行康复性运动，增强肌肉力量，维持良好的身体功能。

强直性脊柱炎患者站立时应尽量保持挺胸、收腹、双眼平视前方的姿势，坐位也应保持胸部直立。应睡稍硬的床垫，多采取仰卧位，选择低枕头。症状严重时，可以通过理疗和按摩缓解。推荐的运动包括广播操、太极拳、八段锦、游泳等。

痛风性关节炎患者特别要管住嘴、迈开腿，限制高嘌呤食物摄入，包括动物内脏、海鲜等，同时限制饮酒和饮用果汁。①5 (据《人民日报》)