

网红眼药水你还敢用吗 清凉一下 眼药水却滴出了“干眼症”

本报记者 洪 漩

前不久,朋友圈一直流行某款日本的眼药水,甚至不少人专门让朋友千里迢迢代购。家住杭州市上城区的叶文女士便托朋友买了瓶“网红”眼药水,平日里眼睛感到干涩时候就滴上两滴。“一开始滴上去,眼睛疲劳的症状一下子缓解了。而且这款眼药水有玫瑰花香,大家都说是眼药水中的‘爱马仕’呢。”

为了能够长期使用,叶文随后又拖朋友代购了两瓶屯着用,没成想,时间久了,却觉得眼睛反而比以往更容易干涩,这可让她感到困扰了,决定上医院看看到底是哪里出了问题。

据了解,干眼症是由于泪液的量和质的异常引起的泪膜不稳定和眼表损害,导致眼部干涩、畏光、眼红、流泪、视疲劳、异物感等不适症状的一类眼科疾病。春季是干眼症的一个高发季节,如果出现眼睛干涩、刺痛等症状,应该引起警惕,及时治疗。杭州邵逸夫医院眼科副主任医师王冰鸿告诉记者,在日常门诊接待的患者中的确有个别患者是因为频繁使用眼药水而导致干眼症。

“在这些患者中,以年轻人居多,不少人都随身掏出粉色小瓶装的眼药水来咨询。问的人多了,我们医生对这一款眼药水便留意起来。”王冰鸿告诉记者,这一款眼药水的成分中含有甲基硫酸新斯的明,具有收缩瞳孔的作用,用完当下的确能起到使人感觉眼前一亮的作。对于眼睛充血症状的患者,其实使用这一款眼药水只能救急,短时间内缓解眼部不适的症状。但是治标不治本,没有从病因上去探究,而是暂时掩盖了病情,反而可能会导致慢性炎症,加重病情,因此并不主张使用含有这些成份的滴眼液。”

王冰鸿介绍,眼药水中使用的防



腐剂种类很多,长期使用含有防腐剂的眼药水,对于眼表杯状细胞有损害作用,容易造成泪液蛋白分泌的减少,角膜炎、结膜炎、干眼症都会发生。“建议购买使用不含防腐剂的人工泪液来缓解眼部干涩和疲劳的症状,国内各大医院里便有,不必迷信‘网红’眼药水。”

时下的白领一族,常常对着电脑就是一天,眼睛感到疲累不适的人越来越多,眼药水成了人们最常用的缓解眼睛疲劳的方法。王冰鸿劝诫广大市民,与其依赖眼药水,不如调整改善生活方式。“青少年平时注意不要熬夜,合理安排作息,劳逸结合,相信眼睛干涩不适的症状很快可以得到缓解。”

小贴士

- 1、当眼睛出现炎症时,抗菌素类眼药水虽然有消炎的作用,但不能滥用,不建议自行购买使用,应在医生的指导下使用。
- 2、有的眼药水号称能“抗敏”,对于这类眼药水要谨慎使用。因为通常可能含有激素,而激素类眼药水使用超过两个星期则可能导致眼压升高,诱发青光眼。
- 3、缓解眼睛疲劳的眼药水不是想用就能用,大部分非一次性使用的眼药水中都含有防腐剂,且治标不治本,建议每天使用不超过3次,连续使用不超过一周。

健康小贴士

青团味道虽好 但不宜多吃

青团,是清明节的传统特色小吃之一,尤以我国江南地区为甚。这种用雀麦草的汁拌进糯米粉里,再包裹进豆沙馅儿或者莲蓉的食品,不仅味道清香、清新败火,而且具有健脾胃的功效。青团之所以做成绿色,是因为春天的特点是阴气下降、阳气上升,是一个充满生机和活力的季节,而绿色是最能表达这个季节特点的颜色。

中国古人讲究应时当令,吃当季食品,追求人与自然的融合,而这种以当季天然植物汁液做成的食品,无疑最为恰当。青团虽然美味,但是却不宜多吃,血糖高、血脂高的人群更应尽量少吃。

制作青团主要材料是糯米,糯米作为极难消化的食品,消化能力较弱的老人或孩子最好少吃。吃的时候囫圇往肚子里咽。性子急的人往往来不及细嚼慢咽,让团子堵住了气管可就麻烦了。

吃青团时,建议搭配着吃一些有助于消化的食物,比如山楂、绿茶等,这样可以减少肠胃道的消化负担,有利于青团在体内的吸收。与此同时,吃青团最好加热后食用,因为青团中的糯米冷却后极不利于消化,而且其中的营养结构也会被破坏。另外,吃青团最好不要和肥肉混合着吃,不然会加重肠胃负担,容易引起消化不良等症状。若因为吃青团被堵住气管导致窒息时,切勿盲目施救。



小贴士

急救六分钟

食物卡在气管或者咽喉,很容易造成呼吸不畅或者窒息。在抢救中,有“六分钟”的概念,如果超过六分钟,就很难救回来,即便救回来,也有可能已经有了脑损伤。

- 1.对于较小的孩子可以用手拎住孩子的脚使其倒挂,同时使劲往下拍打孩子的背部,或者用手托住孩子的颈部,让孩子往下靠在上臂上,另一个手拍打孩子的背部。
- 2.还可以让孩子头朝下趴在腿上,头部处于较低的位置,同时使劲往下拍打孩子的背部。
- 3.对于2岁以上的儿童和成年人,可采用海姆立克法:站到患者身后,进行腹部快速挤压,以排出异物。具体方式是用一个拳头大拇指的一侧顶住患者肚脐以上、胸骨中间的位置,另一只手抓住拳头,用力往上挤压,直到异物被排出。

健康百科

春季护胃有妙招

日前,虽然天气渐渐回暖,但气温仍然阴晴不定,难免让人有“春寒料峭”之感。从健康角度而言,忽冷忽热的环境也容易让人受到感冒的侵扰。更重要的是,阴晴不定的天气也会对胃肠道带来不小的刺激。如果不注意防护、不重视饮食和生活规律,就极易引发胃肠道疾病,年轻人和女性更是高发人群。

在冷暖交替的季节保护好肠胃,需要从起居、饮食、健身等多方面入手。

中医认为,脾胃乃人后天之本,关系到人体的健康。春季湿气较重,易伤脾胃,脾虚容易造成腹胀、腹泻、厌食等症状,因此春季更要注重调养脾胃。与此同时,细菌、病毒在春季开始活跃,体弱者在外出活动时容易感染致病因子。此外,一些新鲜的水果在春季上市,但是瓜果生冷,一旦过于贪嘴,刺激肠胃,也很快会产生不适症状。

在春季,最容易出现的肠胃疾病主要有4种。

一是急性肠胃炎。随着气温回暖,细菌和病毒繁殖活跃,容易导致食物腐败、变质。而急性肠胃炎的发生,多源于吃了不干净的东西,从而引起腹痛、腹泻。

二是胃肠型感冒。这类患者主要会出现食欲差、腹痛、恶心、呕吐、拉肚子等,同时伴有上呼吸道感染等症状。胃肠型感冒主要也是由病毒引起,尤其是消化道功能较弱的人容易多发。

三是消化不良。春季饮食如果过于油腻,导致脂肪不宜消化,容易引起消化不良。主要症状包括腹痛、腹胀、打饱嗝、腹泻等。

四是胃炎。春天的气温时冷时热,容易导致胃酸分泌异常增多,造成胃炎产生或复发。如果感到胃疼、胃胀、反酸,多是胃炎发作的症状。尤其是对慢性胃炎患者而言,春季更是病症最易复发的时节。

胃病“三分靠治七分靠养”,专家建议,预防肠胃疾病,要从生活细节

上入手,养好胃、保健康。首先要注意保暖。春季昼夜温差变化大,早晚外出要注意腹部的保暖,随气候的变化适时增减衣物。过敏人群更要注意减少外出。夜间睡觉时要盖好被褥,以防止腹部着凉而引发胃肠痉挛或加重旧病。

其次要注意饮食。脾胃喜温不喜寒,在春季应少吃对肠胃刺激太大的辛辣食物,少吃野菜、河蚌等性寒的食物和生冷的水果。日常饮食应以温、软、淡、素、鲜为宜,可以吃一些偏温的食物,如韭菜、芹菜等。胃病患者要做到少食多餐。

第三要注意运动。运动可以增强体质,也会让胃肠更加健康。春季适合年轻人的运动方式有很多,如跑步、打球、登山、游泳、跳绳等;中老年人和减肥者适用低强度、低能量消耗的运动模式,如快走、慢走、健身操等。此外,春天也是放风筝的好季节,能够让人得到身心愉悦。

(通讯员 任柯)