

全国爱眼日,给眼睛多一点关爱

本报记者 洪 漩

“最近我的眼睛发红,眼皮肿痛,隐形眼镜几乎都不能戴。有时加班时间长,眼睛就酸胀疼痛,看不清屏幕。”日前,刚刚结束持续一周出差的毛女士一回杭州就匆匆往医院眼科赶。在外每天熬夜工作的她红着眼圈面对医生……经过医生诊断后发现,毛女士是患上了眼睑炎,主要是连日来辛苦熬夜,用眼过度导致。



的确,随着夏季的到来,气温不断升高,细菌病毒的活动也日益频繁,一些传染性疾病也悄然入夏了,其中不乏传染性极高的眼科疾病。记者在采访杭州邵逸夫医院眼科副主任医师王冰鸿时得知,在日常门诊接待的患者中,急性结膜炎、睑腺炎、眼睑炎等居多,其中,前两者也就是大家俗称的红眼病

和麦粒肿。

“红眼病较为常见,它一般指急性结膜炎。正常情况下,结膜具有一定防御能力,但当防御能力减弱或外界致病因素增加时,将引起结膜组织炎症发生,这种炎症统称为结膜炎。”王冰鸿告诉记者,生活中有不少人都患过红眼病,由于前期的表现并不明显,所以很多时候没有引起注意。“红眼病应该算是较为普遍的传染性眼科疾病,其症状是患者的眼睛一般会通红,不自觉地流泪,还伴有辣辣的灼热感,十分难受。”

王冰鸿介绍,红眼病通过接触传播,例如毛巾、脸盘、眼药水、钱币、键盘、门把手、水龙头等。接触到带有病菌的物品后,用脏手揉眼睛则更容易感染细菌。因此,王冰鸿叮嘱大家切记注意个人卫生,勤洗手,不要交叉使用日用品等。

“有些人觉得游泳池里有漂白剂,对水池里的水进行消毒杀菌,是不是意味着相对卫生?实则不然,泳池水PH值为6.5~8.5之间,作为化学品的漂白剂对眼睛产生刺激,会使得眼睛内膜受损。”王冰鸿建议游泳爱好者,每次去游泳,首先选择正规泳池,保障水质。下水之前戴上护目

镜,家中也常备一支含有抗生素的眼药水,游泳过后到家稍微滴上两滴,防患于未然。

“像毛女士这种症状,的确是日常面对电脑屏幕过久后眼睛干涩引起的。熬夜加班周期过长,会发生干眼病等的症状,也可能会反射性流泪,患上慢性眼疾。”眼睑是最靠近眼球边缘的皮肤,因为发炎反应或是病菌感染而引起睫毛及眼睑边缘处的发炎称为“眼睑炎”,是最常引起外眼部刺激的原因之一。王冰鸿建议,日常在电脑前久坐的白领,面对屏幕时,眼睛不要一眨不眨,适当增加眨眼频率。空闲时可以闭目养神,或者使用不含防腐剂的人工泪液滋润眼睛。“最好还是暂时离开屏幕,多运动、多出汗,通过运动来协调缓解眼部肌肉,促进眼表腺体有一个高质量的分泌。这样可以较快修复以及恢复眼部肌肉。”

最后,王冰鸿还叮嘱爱美的女性,需控制化妆品的使用,注意选用那些刺激性较弱、正规常见生产的化妆品。同时,日常化妆时间不宜过长,避免在使用过程中让化妆品漂浮在眼表,导致眼睛出现肿胀、发痒等症状。

健康小知识

老人夏季养生经 谨记四原则

近日气温逐渐升高,对于老人的身体是个考验。夏季老人养生最好把握好以下四个原则。

多进稀食。早、晚喝粥,午餐喝汤,既能生津止渴、清凉解暑,又能补养身体。在煮粥时加些荷叶,味道清香,有消解暑热、养胃清肠、生津止渴的作用。在煮粥时加些绿豆或单用绿豆煮汤,有消暑止渴、清热解毒、生津利尿等作用。

少出汗。出汗是一种“排毒”,有利于强身健体,但并非四季皆宜。夏季出汗过多,人体水分减少,电解质流失,血液会变得黏稠,严重时甚至出现中暑、休克、中风、心梗等危险情况。因此老年朋友在立夏后不要进行大强度、大运动量的运动,还要避免在闷热的环境中运动,以免出汗过多。此外要注意多补水,不要等到口渴时再喝水,随身带个水杯。大量出汗后可以适当补充一些淡盐水。

晚睡早起。中医认为,一年四季中,夏天属火,火气通于心,故夏季与心气相通,因此夏天要晚睡早起、重视静养。老年朋友晚上睡前可以听点舒缓的音乐,比平时推迟半小时左右再睡;早晨早起半小时,去公园散步、锻炼。白天可以午睡补充体力,以半小时以内为宜。

多阅读。有些平时不太急躁的老人,到了夏季会为一些小事情发脾气。此时可以试试多阅读,读书可以调心和养生。读一本好书,犹如与一位知己在促膝谈心,心情逐渐平静,一切烦躁都消失于无形。现代医学研究证明,中外书籍都是由规范的文字符号排列,具有一定的节律性。老人在阅读时,通过双眼的视神经,传导到大脑的视觉中枢,能使全身的组织细胞产生良性的共振现象,使人体的生物节律趋向和谐整齐,使生理机能处于最佳状态。

撸串一时爽 健康隐患却不少

随着夏季的到来,越来越多的人忍受不住烧烤的诱惑,三五知己聚在一起大快朵颐。烧烤食物虽然美味,但却存在健康隐患。

1、破坏营养

肉类在烤炉上烧烤时散发出诱人的芳香气味的同时,导致维生素大量破坏,脂肪、蛋白质也会受到损失,食用过程中严重影响维生素、蛋白质、氨基酸的摄入,从而破坏食材的营养。

2、致癌风险

大多数氨基酸在加热分解时产生基因突变物质。此外,食物与木炭、焦炭、煤气接触,也会沾染上燃料燃烧时产生的一类叫多环芳烃类化合物,这些物质也是诱发胃癌与食道癌的因素。与此同时,这些致癌物质还可能通过皮肤、呼吸道等途径进入人体内而诱发癌症。

3、感染寄生虫

烧烤的东西外焦里嫩,有的肉里面还没有熟透,甚至还是生肉,有可能导致感染上寄生虫,如脑囊虫病等疾病的隐患。

4、卫生隐患

一些烧烤摊卫生隐患令人堪忧,尤其是路边摊,卫生条件差,或是“挂羊头卖狗肉”,以次充好,再加上夏季气候炎热,很容易造成食物变质,引起肠胃炎等。

5、诱发病因

烧烤食物一般以肉类为主,为高热量、高脂肪食物,同时口味偏咸偏重,大量食用会诱发高血压、高血脂、糖尿病、冠心病等代谢性疾病。

6、导致上火

经过烧烤,食物的性质偏向燥热,尤其添加辣椒面、孜然等调味后,更加助热生火,大大刺激胃肠道蠕动以及消化液的分泌,损伤消化道黏膜,还会影响体质的平衡,导致上火。

有人说,没有烧烤的夏天怎么叫夏天呢?嘴馋根本管不住啊。那就让小编来告诉你们一些破解的方法。

破解方法:

可在吃烧烤的同时,多吃新鲜的蔬菜与水果。蔬菜水果中的抗氧化物质、植物化学物等可抑制有毒有害物质的致癌、致畸作用,对于降低其危害有积极的作用。例如胡萝卜、甘蓝、西兰花、菠菜等,既可以丰富餐桌、平衡膳食,还可以保护自己、降低危害。

也可以搭配膳食纤维含量丰富的食物一起吃,如玉米、燕麦等粗粮、蔬菜、水果、菌藻。膳食纤维可吸附有毒有害物质,并将其带入粪便排出,防止有害物质被吸收入血液。

如果有能去掉外皮的,最好去掉外皮吃里面的肉,如烤鸡肉、烤鸭肉、烤鱼肉等。

如果出现上火症状或口腔溃疡,可以配合一些金银花茶或者菊花茶,以平肝抑火、清热解毒。如果出现腹泻症状可以配合黄连素治疗。

