



电脑族

秋季谨防干眼症

秋风一起,干眼症的病人骤然多起来。这主要是秋天带来的干燥,对眼睛的影响非常大。干眼症看似是个小问题,得病者却苦不堪言:眼睛干涩灼痒、易疲倦、眼屎多、怕风、畏光,严重的甚至眼睛充血、流眼泪、影响视力。如何预防干眼症的发生呢?

吹空调、常用电脑都是诱因

干眼症一年四季都有,秋季更多见,因为人们的眼睛对从盛夏的湿热转入秋天的干燥一时适应不了。干眼的原因繁多、复杂,常见的致病因素有——

- 1.沙眼、睑缘炎、睑腺炎、过敏性结膜炎等慢性炎症性眼病长期不愈导致;
- 2.长期待在空调环境,长时间面对电视、电脑,眼睛过度疲劳;
- 3.长期戴隐形眼镜;
- 4.患有免疫性疾病(如强直性脊柱炎、类风湿、甲状腺病),或内

分泌失调、性激素水平的改变;

- 5.中老年人泪腺退化;
- 6.维生素缺乏;
- 7.长期滴某类眼药水或服用某些药物(如抗高血压药、镇定剂等)也可能造成泪液分泌不足而干眼。

滴眼药水一天不超过6次

干眼症的治疗尚无特效药。为减少眼部的干燥,局部多用眼药水。但是滴眼药水也要讲究方法,不要过频,一天最好不超过6次。

有沙眼、睑缘炎等要积极治疗,如果发展为严重沙眼,其导致的干眼症的治疗难度相当大。要经常做眼睑清洁,每天早晚热敷眼睑,每次10分钟左右。还可以自己做做睑板腺按摩:用拇指、食指把眼皮捏起,轻轻揉捏,每天做两次,每次约1分钟。

常用电脑者多眨眼多喝水

平常养成多眨眼的习惯。眨眼可以使泪水均匀地分布在角膜和

结膜表面,以保持润湿而不干燥。感到眼睛干涩时,马上有意识地频频眨眼睛。工作间歇时做眼保健操也可以起到舒缓眼疲劳、减轻眼干涩的作用。

整天面对电脑者要多吃一些新鲜的蔬菜和水果,如青菜、胡萝卜、西红柿以及豆制品、鱼、牛奶、核桃等。同时增加维生素A、B、C、E的摄入。要多饮水,但是不要过多喝含糖的饮料。每天可适当饮绿茶、普洱茶,也可以用枸杞子、菊花泡茶。

长时间佩戴隐形眼镜会使泪液分泌减少,回家后应摘下来。有些人图方便,睡觉时也不摘,这是很危险的。已经出现干眼症状者应改戴框架眼镜。

尽量少使用空调,空调除了调节温度之外,还会抽湿,容易使眼睛干涩。使用空调时不要把空调温度调得太低。用电风扇时,眼睛避

免直接受风吹。

中药熏蒸 缓解干眼

对于比较顽固的干眼症,还要多一个心眼,注意是否是其他疾病(如强直性脊柱炎、类风湿、甲状腺病等)或内分泌失调所造成,应到相关科室排查。一些药物会加重干眼症状,如抗组胺药、降压药、镇静剂和抗抑郁药,如果服用以上药物,应告知眼科和相关科室医生,必要时调整药物。如果确认是长期滴用眼药水导致的干眼,在眼科医生指导下,调整滴药的次数或停用、调换药物。

干眼症除了局部用药外,中医配合全身辨证治疗效果不错。基本方:五爪龙10g、石斛15g、谷精10g、木贼10g、女贞子15g、金蝉花5g、蕤仁肉10g、菊花10g、夏枯草10g、生地黄15。可在医生指导下加减药物。中药煎煮好后,可以利用药的热气熏蒸眼部。(新华)

温馨提示



天气转凉 给孩子加衣 别太多

大多家长看见天气稍微凉一些,就急着给孩子左三层右三层地加衣,有些家长则以自己的冷暖为准绳,自己觉得冷了,就赶快给孩子加衣。殊不知孩子不像大人,他是多动的,一旦活动,就会出汗,反而会把内衣弄湿弄潮,冷风一吹,就可能受凉感冒。此外婴幼儿有生理性出汗,许多家长却忽视孩子正常出汗,一旦加衣服过多,就会湿透衣服。

专家提醒,对孩子的穿衣应尽量以孩子的情况为主,比如好动的孩子可以少穿些。由于早晚温差大,可以早上披一件外套,到了学校就可以脱下,中午天热要少穿些。衣服要宽松,便于孩子活动。此外,为增强孩子的耐寒能力,早晚洗脸时,可以用冷水,提高呼吸道的耐寒能力。洗澡时,水尽量以温水为主,不要太热,也可以帮助孩子增强机体的抵抗力,睡觉时不要盖得太多,被子不要太厚。但“秋冻”不是一味地冻,而是要根据气温的变化来决定,特别是一些孩子平时抵抗力弱,调节能力较差,则要区别对待。(康健)

抹布最好选浅色

抹布的用途很简单,就是用来做清洁,但抹布用起来也挺复杂,如果使用不当,就会成为细菌传播的媒介。

专家建议,按照不同的用途,应对抹布进行分类。清洁厨房、卫生间和打扫客厅、卧室的必须分开;厨房中清洗擦拭餐具的,必须和擦拭台面的抹布分开。

具体来说,抹布应该基本保持应有的柔软度、清洁度,不能过硬,且不应有黏湿感,特别是不应该出现明显的不清洁印迹。建议人们应视抹布的清洁程度来决定是否需要更换,尽量两三个月换一次。特别是频繁接触餐具等的抹布,应该在一星期左右,就用加少许碱的沸水煮一煮,时间一般不少于5分钟。

每次使用后,要用清洁剂彻底清洗,并充分漂洗。专家建议,清洗后的抹布,除了

在太阳下暴晒杀菌,还可浸湿后放入家用微波炉,用高火进行两分钟的微波消毒。如果对卫生要求比较高,可以使用含氯消毒剂,每公升水放250毫克左右,浸泡30分钟以上。

建议选择抹布时,也可以按用途挑选合适的材质。比如,除了超市卖的专用清洗抹布,洗碗布还可以选用传统的丝瓜瓤,既能去污,又很环保。其他用途的抹布可以选用纯棉、无纺等材质。

另外,在挑选抹布时,尽量选择浅色的为好。比如,有些人家里的抹布就像毛巾一样柔软、雪白,干净程度肯定没问题;有些人家里的抹布因为是深色,污渍不明显,则很难保证清洁。此外,浅色抹布相对深色来说,化学染料等也会较少,特别是接触餐具和熟食的抹布,更要选择白色。(仁文)



天凉了 快治脚气

患上脚气是件让人既尴尬又烦心的事,患者除了要忍受瘙痒的折磨,还经常会陷入年年治、年年臭的尴尬境地。专家提醒,秋季天气干燥,有利于消灭真菌,正是治疗脚气的最佳时期,只要坚持规范治疗,脚气是可以治愈的。

穿运动鞋易“捂出”脚气

赵先生特别喜欢穿运动鞋,就连大夏天也经常是一双时尚徒步鞋“伺候”着,用赵先生自己的话说:“穿运动鞋又时尚又舒服,其他鞋比不了。”前几天,赵先生突然感到脚趾缝奇痒难忍,而且出现了水泡、脱屑的现象,原来是脚气犯了,晚上痒得睡不着,他只好到医院就诊。

脚气是足癣的俗称,也叫“香港脚”,是由真菌引起的一种皮肤病。这种真菌还会感染手部和腿部根部、臀部,分别引起手癣和股癣。

“很多年轻人喜欢在夏天穿运动鞋,鞋里潮湿的环境给真菌提供了生长的有利条件。”专家说,脚气在学生和白领人群中的发病率较高,这与他们经常穿运动鞋或是透气性较差的皮鞋有关。除了脚气,鞋里面经常湿漉漉的还会引发脚臭、湿疹等皮肤病。

做好隔离 防止相互传染

脚气传染吗?该如何预防?专家指出,脚气一般在天气炎热的季节易发病,天气转冷后会好转,但如果没有彻底治愈,真菌会长期残存在皮肤上,即使不发病也有传

染性。

家中如果有脚气患者,一方面,家人要让其积极治疗,平时养成常洗脚的习惯,注意保持足部干燥,勤换袜子并穿着透气性好的鞋,要忌食辣椒、葱、蒜等容易发汗的食物。另一方面,脚气患者的拖鞋、袜子要单独清洗和存放,最好清洗后再用含氯消毒液浸泡,避免家人间的相互传染。

此外,专家提醒,很多人认为脚臭就是脚气,这是不对的。脚如果爱出汗,汗液中的尿素、乳酸等会产生脚臭,判断是否有脚气,患者需要到医院作真菌检测才能确诊。

治疗脚气 坚持用药是关键

脚气反复发作的原因很多,药不对症和没有坚持治疗是主因。

脚气是由真菌引起的,因此要选择杀真菌药物治疗,杀灭真菌才是治疗脚气的根本。脚气是一种慢性感染,患者得了脚气最好到医院确诊类型,并按医嘱坚持用药,只有规范的长期用药才能根除。在治疗期间,患者切勿自动停药,一般在感觉病情好转后,最好再继续用药1个月,以巩固疗效。

另外,很多人在脚气发作时选择使用皮炎平软膏,这是一个误区。皮炎平主要针对皮炎、湿疹、皮肤瘙痒之类的问题,能起到消炎、抗过敏和止痒的作用,但对于真菌性感染和细菌性感染的皮肤病,越抹病情会越重。(康健)



4种伤口 不宜用创可贴

孩子不小心摔伤了膝盖,家庭主妇不慎被菜刀割伤了手……日常生活中,碰到这些小伤害,人们第一时间想到的往往是创可贴。但是,小小的创可贴不是“灵丹妙药”,在使用时有很多注意事项,而我们却往往会忽视它。

小而深的伤口不能用 由于创可贴的吸水性和透气性都比较差,不利于伤口内的分泌物和脓液排出,容易使细菌生长繁殖,引发或加重感染。尤其容易感染破伤风杆菌等厌氧菌。

动物咬的伤口不能用 对于狗咬伤、猫抓伤、蛇咬伤、毒虫蜇伤等伤口,切忌使用创可贴,以免毒汁和病菌在伤口内蓄积或扩散。应在第一时间,用清水、凉茶水、矿泉水、生理盐水、2%的肥皂水等,反复冲洗伤口15分钟以上。

污染较重的伤口不能用 污染、已经发生感染的伤口或烧伤、烫伤的创面以及创面较大的皮肤擦伤,都不能使用创可贴来覆盖创面,否则将会引发或加重感染。

表皮轻微擦伤不用 如果仅仅是轻微的表皮擦伤,不必使用创可贴,只要用碘伏或酒精涂一下,就能预防感染。(南方)