



眼睛干涩 勿乱滴眼药水

猛滴眼药水,越滴越严重?

Ken 是一名文字编辑,每天基本上要对着电脑 10 小时以上。最近,Ken 老觉得眼睛不适:痒、眼睛累、十分干涩。于是,他到药店买了一瓶据说可以“润眼、消除疲劳”的眼药水。果然,滴下去后眼睛立即清爽不少。Ken 如获至宝,每天滴上好几次。但他渐渐发现,一不滴,眼睛干、痒、累的症状更甚从前,于是他滴的频率越来越密……

南方医科大学眼科专家刘琼分析,根据 Ken 的症状表现,他并非只是“眼疲劳”这么简单,而是“干眼症”(又称角结膜干燥症)。“眼痒、干涩、异物感、眼红、眼睛疲劳……这些都是干眼症的表现。”

引发干眼症这一病症的原因是多方面的,如长时间使用电脑;长时间驾驶以及从事精细作业;吸烟;空气污浊;长期处于空调或暖气环境中;长期戴隐形眼镜(美瞳);长期使用抗生素眼药水等。

刘琼表示,现在,电脑、空调和隐形眼镜被我们大量使用,使得干眼症的发病率大幅上升,尤其是年轻人和学生人群,患干眼症的越来越多。对于 Ken 这类随意滴眼药水以缓解眼部不适的人群,刘琼强调此法万万不可取。如果有眼痒、眼干涩、异物感、眼红、眼睛疲劳的症状,千万不能忽视,尽早到医院就诊,不能随便使用眼药水,眼药水使用不当不仅不能治病,反而会加重症状。因为如果眼药水含有防腐剂成分的,越用越不利。防腐剂对眼表有损害,要是天天用,很可能把眼表包括泪膜破坏掉,不但会导致干眼症,还会出现假性角膜炎,表现为眼睛异物感、怕光、流泪、视物模糊等。若长期使用的是抗生素眼药水,对眼睛的损伤更大。因此,应在医生指导下选择眼药水。

她提醒,人们往往对干眼症并不在

意,甚至忽视,这是十分危险的。“研究表明,眼睛长期干涩会带来不可恢复的伤害,极端情况下甚至可能造成失明,因此,应当对这种疾病引起足够的重视。”

热敷、眨眼有助防干眼症

刘琼提醒,对于干眼症,预防才是关键。如果您就是“电脑族”,不妨来试试这些护眼小方法——

适度用眼: 电脑屏幕的亮度不要太高,和眼睛要保持 60 厘米的距离。调整一个适当的姿势,使得视线能保持向下约 30 度。不要在黑暗中看电脑,因为黑白反差对眼睛有损害。每看电脑一小时一定要让眼睛休息 5~10 分钟,转移一下视线,可望远也可以闭眼休息。

多眨眼: 长时间使用电脑注意多眨眼,因为眨眼是一种保护性神经反射动作,泪液层可以使泪水均匀地涂在角膜和结膜表面,以保持湿润而不干燥。

勿长时间戴隐形眼镜: 长时间戴隐形眼镜会导致泪液分泌不足,泪膜形成不稳定,角膜缺氧,角膜上皮反复糜烂,严重者会导致视力下降甚至失明。使用隐形眼镜时注意眼部卫生,每天晚上应取下隐形眼镜清洗,定期更换隐形眼镜。尽量短时间或不戴隐形眼镜。

热敷: 用热毛巾敷眼 10 分钟可以改善症状,因为热敷可以促进眼部血液循环,对睑板腺功能的恢复有一定帮助,防止因睑板腺功能障碍导致干眼。还可以将双手使劲搓热,再盖住眼睛,同样有助于消除眼睛疲劳。

合理饮食: 预防干眼症,除了合理用眼外,要少吃辛辣刺激性食物,多吃新鲜的水果蔬菜,如苹果、雪梨、草莓、蓝莓、大白菜、西红柿、胡萝卜等,增强维生素 A、C、E 的摄入量。可以适当饮用一些菊花茶、枸杞茶、绿茶、决明子茶等。

(陈学敏)

美国药剂师协会发言人提醒民众

服止痛药 有 7 个错误

止痛药自问世以来,极大缓解了身体的各种疼痛,销售量仅次于抗生素。但与之俱来的是用药不规范导致的各种问题。近日,美国药剂师协会发言人,药学专家克里斯滕·A·比纳索博士和佛罗里达疼痛研究专家艾瑞克·R·海恩斯博士在“网络医学博士”网站刊文,总结出服止痛药应避免 7 个错误。

1. 一片止痛,两片更好。 海恩斯博士表示,医生开具镇痛药的剂量通常危险最低药效最好。加倍甚至三倍用药,其镇痛效果并非更快,但是镇痛药有害副作用却出现得更早。

2. 不同止痛药叠加服用。 很多人服药(尤其是非处方药)往往不爱看说明书,这很容易导致过量用药。不同止痛药的叠加服用,就等于服药剂量翻倍,很容易导致危险。

3. 酒后头痛服止痛药。 止痛药与酒精通常会相互促进作用。酒后服用止痛药,不但更容易醉酒,而且会导致更严重危险。

4. 止痛药与其他药物混服。 服用止痛药之前,应该考虑一下目前是否服用其他药物或补品。一些药物或补品可能会与止痛药成分发生交叉反应,增加副作用危险。比如,阿司匹林会影响一些非胰岛素类糖尿病药物的药效;可待因和羟可酮会影响抗抑郁药的药效。

5. 服止痛药之后开车。 有些人服用止痛药更容易昏昏欲睡。不同的人对同种药物会产生不同反应。比纳索博士建议,为了安全起见,服用止痛药之后,最好别开车。

6. 与他人共用药。 海恩斯博士和比纳索博士一致认为,与亲朋好友或同事共用处方药物(特别是止痛药)是用药禁忌。原因是人与人健康状况、体质、过敏反应及药物交叉作用等都不一样,共用药危害大。

7. 过期止痛药舍不得丢弃。 止痛药未用完应该早点扔掉。原因是,药物一旦过期,就很容易开始分解,在潮湿环境下更容易变质失效。服用这些药物非但不起作用,反而可能导致危险。

(李涛)

美国一项研究显示

女性更易老花眼

看书、玩游戏时,用眼距离越近,对眼睛的伤害就越大。英国《每日邮报》6月24日报道,《眼科学》和《视觉科学》刊登美国加州大学一项新研究发现,女性阅读时,眼睛会喜欢凑近读物,更容易伤害眼睛。

新研究发现,女性配戴眼镜的年龄比男性更早。加州大学研究人员表示,男性和女性在双眼近距离聚焦能力方面没有差别。这表明,“女性比男性更早戴上老花镜”可能是其他因素所致。其中一种原因是,女性手臂比男性更短,手捧书本的时候,书本距离眼睛更近,因而女性更容易较早出现视力模糊等眼部问题。

研究人员对老花眼(远视)进行了研究。老花眼多见于 40 岁以上,随着年龄增长,眼球晶状体逐渐硬化、增厚,而且眼部肌肉的调节能力也随之减退,导致变焦能力降低,视物模糊,需要佩戴眼镜才能阅读或看清较近处物体。

因此,女性更应注意提早预防和缓解老花眼。比如,经常远眺,选择一个最远目标,目不转睛地看 10 分钟左右;经常眨眼,每次 15 下左右;经常做眼保健操,转动眼球,增强眼肌功能,延缓衰老。另外,看书读报及看电视时,保持适当的距离,时间不宜过长,也可防止眼疲劳和过早出现视力模糊。

(陈希)

天气热,人体的自然反应就是出汗散热,然而许多消暑法却是反其道而行之,有时不但消不了暑,反而会让人因无法散热而中暑,甚至影响血液循环。台湾《康健》杂志刊文,总结了 4 种错误的消暑法。

1. 冰水代替白开水。 汉代张仲景所著的《伤寒杂病论》中写道,要治疗伤暑(中暑),第一步就是“先以热水灌之,令汗出”,因为热水含有能量,会让毛孔打开来排汗,解除热气闷在身体里的状况;而冰水则有“阻挡”作用,不利气血循环。台北市立联合医院中医医疗部主治医师黄裕昌说,夏天多喝温热的白开水,或喝乌梅生津,以及绿豆、薏仁,有助消暑,并尽量吃时令蔬果摄取水分

与营养,例如西瓜。至于性寒的凉茶,只能在天气热、大量流汗时喝一些,不宜常喝,否则肠胃负担太大,进而导致腹泻。

喝冰水 光膀子 冷水澡 睡地上

2. 大热天爱打赤膊。 打赤膊吹风容易受寒,毛孔急速收缩,反而让湿热都闷在体内,更容易中暑。应该穿着排汗透气的轻薄衣物,觉得热时,可以用冷水轻轻拍在手腕内侧等动脉经过的地方,降低血液温度,或是用湿毛巾擦拭身体。

3. 流汗后冲冷水澡。 身体发热冒汗的时候直接冲冷水,寒气会顺着打开的毛孔进入身体,有人因此生发高烧,或是心脏无法承受。应该先把身上的汗擦干,按摩全身,让毛孔稍微收缩之后,再把冷水一点一点地拍在身上,直到身体适应水温后才开始冲澡。

4. 睡在地上更凉快。 接近地面的地方会有寒气、湿气,且在凌晨时最强,然而,这时人的体温却最低,睡在地板上容易受寒。如果已经中暑,就更不该睡在地上,因为毛孔受寒会收缩、汗排不出,中暑症状会更严重。此外,地面会堆积灰尘,床铺最好距离地板至少 30 公分,避免受到地板寒气、湿气侵袭,也防止呼吸系统被地上的灰尘影响。如果觉得热,可以在床上铺凉席。空调只要开 1 小时就好,免得加剧过敏;电扇不要直吹,打开窗户让空气对流,也会比较凉爽。

(龚蕊)

日本美容专家支招

不让颈纹出卖年龄

随着年岁的增长,人体老化是无可避免的,颈纹是最惹眼的老化现象之一。近日,日本美容专家平野宏枝支招,教你如何减轻这种现象,让自己看上去更年轻。

1. 画圈按摩。 在脖子上涂一薄层护肤霜或橄榄油,从下向上,用指腹轻轻画圈按摩,能防止皮肤干燥,促进血液循环,改善皮肤新陈代谢,有助预防颈纹。按摩时最好连带锁骨到胸口的部位,以及脸部、头皮一起按摩,效果更好。

2. 睡觉不用枕头。 睡觉姿势扭曲,也可能导致颈纹产生。建议睡觉时不用枕头,或者枕头的形状能保证头部低于脖子,下巴微微抬起。另外,睡觉前,在脖子上涂护肤霜,再用毛巾裹住,也有助于预防颈纹。

3. 锻炼颈部肌肉。 颈部要支撑头部的重量,颈部肌肉若衰退,就容易令颈部皮肤松弛,产生颈纹。简单有效的颈部肌肉锻炼法是,身体坐直,缓缓地抬起下巴,拉伸颈部肌肉,保持 5 秒钟后慢慢恢复最初的姿势,每天重复拉伸 5 遍。这个小动作能有效锻炼颈部肌肉,预防颈纹产生。

(姚力杰)

