

一健必读

当心秋燥诱发干眼症

专家提醒:空气污染、长时间盯着屏幕、滥用眼药水等也是干眼症的诱因

秋季天气渐凉,气候干燥。人们在夏季过多的发泄之后,各组织均感水分不足,其中,干眼症又到了高发季节。干眼症的成因是什么?如何防治干眼症?

1 滥用眼药水也可能导致干眼症

干眼症的定义,就是泪液的质或者量发生了异常和变化,引起泪膜不稳定,导致视功能障碍。临床医学博士姚晓明表示,在我国,干眼症的发病率是20%至30%,也就是5个人里面有1个到1.5个人有干眼症。促使干眼症形成的主要原因是干燥的气候,在我国一些气候干燥的地区,干眼症的发病率就较高。普遍来说,女性的干眼症发病率要高于男性,老年人的发病率也要高于青年,因为随着年龄增长,分泌功能衰退,内分泌逐渐减少。

空气污染也是造成干眼症的可能性因素,例如汽车尾气产生的二氧化碳会隔绝氧气,而角膜的氧有70%到80%是来自空气,也就是说空气的氧含量低了,或者说污染物的浓度高了,眼睛就会感觉不舒服。此外,不良的用眼习惯如长时间盯着屏幕等,还有糖尿病、高血压、肾病、肝病也可能是造成干眼症的原因。姚晓明特别提醒,眼药水的滥用同样会引起干眼症。

2 诊断干眼症至少要做两项检查

姚晓明介绍,干眼症主要有三种形式,第一种是泪液分泌稀少;第二种是蒸发过勤,也就是泪液表面的油脂分泌减少了;第三种是前两种的混合型。

干眼症的症状包括眼睛干燥,有异物感,用眼睛时间稍长就会疲劳和不适、视力模糊等等,那么市民可以通过什么样的检查来诊断干眼症?姚晓明表示,市民到医院去,一般至少要做以下两项检查,加上内分泌辅助检查,才是负责的诊疗。其一是泪液分泌实验,将滤纸放到眼睛上,如果有泪液就可以润湿滤纸,如果是干眼症患者,那么滤纸即使放上去5分钟也不会湿润。一般滤纸显示15毫米以上属于正常。其二是泪膜破裂时间实验,用蓝光扫描泪膜,每

分钟5到10次,泪膜表面在蓝光的照射下很快会显示出破裂的斑点,正常人的泪膜的破裂时间为10秒钟以上,要远远高于干眼症患者。姚晓明表示,这两项检查只要有任何一项低于指标,就诊断为干眼症。如果两项均不正常,说明程度较为严重。

目前,有不少人选择做激光手术来治疗近视。姚晓明介绍,在电子计算机的控制下,激光手术是很安全的,成功率要远远高于其他手术,但它同样也是一把双刃剑,会带来干眼症的困扰。

姚晓明提醒,现在不少女孩子无论有无近视都喜欢戴隐形眼镜,例如美瞳,但对于人的角膜是有损害的。“角膜水分的75%都是从大气中得到的,戴着隐形眼镜,无论怎么声称它是100%透氧的、100%透水的,它都不可能让氧气完全自由地穿透,时间长了就会直接导致干眼症,导致角膜变薄。”姚晓明说。

3 人工泪液是目前治疗干眼症最重要的方式

姚晓明表示,干眼症是一个局部或者全身性的症状,需要综合检查和治疗,包括药物、非药物、物理治疗甚至手术,不同类型的干眼症要对应不同类型的治疗。而目前治疗干眼症最常用、最重要的方式就是人工泪液,它可以减少泪液的蒸发。人工泪液的黏稠度分为低、中、高3个等级,医生根据泪液检查的结果开出相应不同类型的人工泪液。

此外还可以运用物理疗法,例如内分泌不足时点眼药水,或者按摩眼睑把眼皮上的油脂挤出来,方法是每天按摩几次上眼皮,力度要让眼睛有些发胀的感觉,但是力量不宜太大。除了按摩以外,还可以用湿毛巾热敷,这是最简单最安全的方式。常用的方法还包括使用泪道塞,把下泪道堵住,阻止泪液的流失。

(据《深圳特区报》)

健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药
(http://www.lyd.com.cn)
(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

健多食广

秋食佛手瓜 提高免疫力

眼下正是佛手瓜大量上市的季节。佛手瓜清脆多汁,含有大量的水分,其中碳水化合物以葡萄糖为主,其次是果糖和蔗糖,使佛手瓜甜美可口。佛手瓜粗蛋白及粗纤维含量也很高。含有17种氨基酸,其中含有7种人体必需氨基酸。特别是苏氨酸、亮氨酸、精氨酸、苯丙氨酸、组氨酸、赖氨酸具有很高的营养保健功效。

■有益于心血管病治疗

佛手瓜是一种高钾低钠蔬菜,常吃佛手瓜可利尿排钠,有扩张血管、降压、利尿的作用,是心血管疾病及肾病患者的保健蔬菜。

■调节免疫功能

佛手瓜中钙、铁、锌的含量很高,而钙、铁、锌参与人体多种酶的构成,当机体缺少这些酶时,可导致不同程度的免疫功能减弱和紊乱。所以,常吃佛手瓜可调节人体的免疫功能,提高免疫力。

■促进儿童智力发育

我国儿童钙、铁、锌等元素的摄入量普遍不足,而佛手瓜钙、铁、锌的含量都很高,对儿童的健康十分有益,儿童常吃含锌较多的佛手瓜,还可提高智力。

佛手瓜的食用方法很多,鲜瓜可切片、切丝,做荤炒、素炒、凉拌、做汤、涮火锅、做饺子馅等。由于佛手瓜属于温性食物,所以凡属阴虚体热和体质虚弱的人应少食。
(据《北京晚报》)

健丽宝

去角质护肤品别经常用

秋季气候干燥,皮肤保湿问题又被提上日程。专家介绍,皮肤保湿功能下降会导致多种皮肤问题,如粗糙、出现细皱纹、弹性减少、增加色素沉着等,还容易患上湿疹等许多皮肤病。整形美容专家胡葵葵说:“保湿是所有皮肤护理中最关键的一步,不论任何年龄、性别、任何类型的皮肤每天都需要保湿。”她提醒,在使用去角质、抗老化的护肤品、化妆品时,不要盲目求快、贪图一时效果,否则容易损伤皮肤的角质屏障特别是眼周皮肤。

在抗老化产品中,要数去角质产品的作用最明显、最快,从最强的包括化学剥脱剂的焕肤,到自己在家里使用的一些含果酸等成分的产品,再到简单的磨砂类或去角质产品。“但需要注意的是,具有剥脱作用的产品不能经常使用。”胡葵葵说,毕竟是皮肤最外层的屏障,如果将它们强行过度剥除,皮肤的屏障功能就会变弱。果酸类护肤品需要注意浓度的选择,平时使用的磨砂或者去角质产品,包括洁面产品、磨砂膏等要看清说明书,不要贪图一时效果。

胡葵葵介绍,面部皮肤和眼周皮肤结构是有差异的。眼周是全身皮肤最薄弱的部位,一些成分可能对面部皮肤造成伤害,但对眼周皮肤可能造成损害,所以面部使用没有问题的产品,不一定在眼周使用中就安全。“因此,眼周周围最好使用专用的眼部用品,不能图省事把面部产品用在眼周。”
(据《广州日报》)

相关链接

简单药膳 对付秋燥

百合雪梨茶——美肤养颜

主料:雪梨1个,百合200克

制法:雪梨榨汁备用;百合洗净入锅,加500毫升水煮沸后改小火煮30分钟,关火加入雪梨汁拌匀,放入冰箱冷藏。饮用时可根据个人口味,加蜂蜜或冰糖调味,分2次服用。

润肺双冬粥——咽干咳嗽不用怕

主料:天冬10克、麦冬10克、粳米50克

制法:天冬、麦冬加水煎煮40分钟,去渣取汁;药汁中加入粳米煮粥,煮完后加冰糖或蜂蜜调味。
(据《南方日报》)

健议堂

服药期间不要喝四类饮料

秋季天气干燥,总觉得口干舌燥,这时来一瓶饮料是最惬意不过的事了。但是南方医科大学第三附属医院药剂科副主任汪燕提醒,如果这期间正在服药,最好不要喝饮料,因为饮料中的某些成分可能影响药效。

■碳酸饮料

碳酸饮料中含有的二氧化碳在水中会形成弱碱性的碳酸氢盐,它与胃酸中和后,会提高胃肠道的PH值,从而减少弱酸性药物的吸收,同时增加弱碱性药物(如红霉素等)的吸收,使实际用量和医生预估的不同。前者可能达不到应有的药效,后者可能间接导致过量,容易出现不良反应。此外,碳酸还会影响某些药物的稳定性。

■含糖饮料

市面上很多饮料含糖量较高,其所含的糖和甜味剂会减慢胃排空速率,从而增加某些药物在胃里的吸收。用药期间喝含糖较多的饮料,可能使药效过强,引起不良反应。糖还会抑制对乙酰氨基酚等退热药的吸收,影响疗效。在服用泼尼松等激素类药物期间,因为这些药物本身能增高肝糖原,升高血糖,如果同时摄入糖,会使血糖在短时间内升高,糖尿病患者尤其需要注意。服用复合维生素等营养补充剂时,糖还会干扰微量元素的吸收。某些中药,如马钱子和苦味健胃药的效果也容易受到糖的影响。

■含咖啡因饮料

咖啡因具有兴奋神经中枢和刺激胃酸分泌等作用,因

此咖啡等饮料不宜与镇静安眠药、抗组胺药及对胃肠道有刺激的药物同服,否则可能影响药效或加剧对胃肠道的刺激,诱发胃出血。咖啡因还会加剧布洛芬对胃黏膜的毒副作用,甚至可能诱发胃出血、胃穿孔等。

■冰镇饮料

如果在出汗时大量饮用冰镇或加了冰块的汽水,会使扩张的毛细血管遇冷刺激而迅速关闭,同时还会刺激胃肠道黏膜,造成消化功能紊乱,继而出现恶心、呕吐、腹痛、腹胀、腹泻等症状。因此最好用温开水服药,不但不与药物发生反应,而且还能补充体液,利于新陈代谢和疾病的康复。

(据人民网)

构建和谐社区 创造美好家园

广融之约·洛阳晚报第二届社区文化行 总第56站

周日(10月13日) 走进老城区申泰丽景小区

晚报社区文化行趣味项目多,大奖等你拿。歌舞表演、戏曲联唱精彩节目不断,互动游戏、幸运大奖惊喜连连,哪个社区报名踊跃,活动就定在哪个社区。欢迎商家、社区踊跃报名。

现场便民服务



现场法律咨询服务



异彩纷呈的社区节目



订报送好礼



地点:老城区道北路办事处建华社区申泰丽景小区 活动热线:63115188 63232410

主办:洛阳市文明办 洛阳市创建办 洛阳市公安局 洛阳市房管局 洛阳市民政局 洛阳日报报业集团 洛阳市物业管理协会 中共洛阳市老城区委宣传部

承办:老城区道北路办事处 道北路办事处申泰丽景小区 洛阳高新申嘉物业管理有限公司 洛阳日报报业集团读者俱乐部

特别鸣谢:  河南广融中小企业产权交易有限公司  洛阳湖滨公司  黑龙江省五大连池矿泉水开发有限公司



★凡现场订报前30名,送每瓶价值3元的五大连池天然冷矿泉水10瓶。
★凡现场订报前30名,送价值45元的阳光贝贝儿童摄影卡一张。

★凡活动现场订报,均可参与订报抽奖活动,抽取价值45元湖滨果汁1箱或价值40元阿新牛奶1箱,每场10箱果汁或10箱牛奶等您抽!