

远离六大伤眼恶习

本报记者 张 琦



6 月 6 日是全国爱眼日。近日,河南省人民医院眼科专家董道权给出了白领眼病排行榜。眼科门诊的统计数字表明,辛苦上班族开始成为眼病高发群体,干眼症、结膜炎、中浆病等,是白领易得的眼部疾病。董道权告诉记者,以下几种行为,最易产生眼部疾病:

关灯玩手机 小心青光眼

睡前关灯刷微博成了不少年轻人喜欢干的事儿,然而,手机的亮屏幕与漆黑的环境对比太大,易使眼睛疲劳,可造成调节痉挛。董道权表示,在昏暗的光线下用眼,会造成瞳孔长时间散大,堵塞眼内液体循环流通,强光大量进入眼睛会导致眼压上升,会引发闭角型青光眼,可能导致永久失明。另外,躺着玩手机对眼球压迫最大。他建议,手机应开启夜间模式,连续玩手机别超过半小时。

读写姿势不对 会使视力下降

董道权表示,阅读时,眼睛也在紧张地活动。如果姿势不正确,让眼睛离书本或电子屏幕太近,慢慢地,视力就会下降,形成近视,严重影响今后的生活和学习。读写姿势不正确,是导致眼睛近视及视力下降的重要原因。读写时,胸部自然挺直,注意眼睛与读写物的距离,保持在 30 厘米左右较为适宜。不能躺着看书,不要走路看书。如果短时间内难以纠正,至少每隔 1 小时伸伸腰背和活动一下颈部,这也不失为减轻眼睛负担的有效方法。

少戴隐形眼镜 不要劣质太阳镜

隐形眼镜成为不少爱美人士矫正近视的方法,不少白领喜爱佩戴美瞳隐形眼镜,经常带着隐形眼镜工作八九小时。对此,董道权表示,在天气炎热的夏季,建议近视人群最好少戴隐形眼镜。沐浴、泡澡、游泳时注意不要戴隐形眼镜,否则洗发水,沐浴露等进入眼睛,会污染镜片,造成眼部不适。

人们在夏季外出时喜欢佩戴太阳镜,需要注意的是,很多劣质的太阳镜不仅不能有效遮挡紫外线,反而会使更多的紫外线照射眼睛而增加眼睛的负担。

无节制上网 谨防干眼症

随着电脑等电子产品的普及,很多白领需要用电脑办公,每天上网七八小时甚至更多。长此以往,会出现眼睛干涩、发红、视觉疲劳等症状,严重损害眼睛。董道权提醒,连续操作电脑 1 小时,要休息 5~10 分钟;操作电脑时要保持良好的姿势,使屏幕上缘与眼睛同高,双眼平视或轻度向下方注视屏幕。

烟酒不离手 小心视网膜病变

酒精会促进血液循环,使眼睛毛细血管膨胀。如果饮酒过度,毛细血管很容易破裂,造成斑点。吸烟会使血液中氧的含量下降,而视网膜对缺氧格外敏感,长期下去,视神经纤维会受到损害,黄斑区也会发生萎缩。同时,烟草燃烧时产生的烟焦油会导致体内维生素 B₁₂ 的含量下降。吸烟可使视力下降而发生弱视,严重者可致失明。

乱用眼药水 易产生依赖

常见的眼药水,一般分为润滑型和收缩血管型。润滑型眼药水主要起到补充眼睛内液,缓解视觉疲劳的作用;而收缩血管型眼药水通常是用来应对眼内血丝的,经常使用易形成依赖,停用后则可能发生反弹,眼睛变得更红。董道权提醒,心血管疾病患者要慎用收缩血管型眼药水。

提醒

爱护眼睛 你该做到

- 改掉上述恶习。
- 平时注意营养,多吃新鲜蔬菜,不要偏食。
- 避免在车内,光线不足或光线强烈的地方阅读,看书时光源应均匀地由背后或左斜方投射过来。
- 避免使用不洁毛巾或公共洗脸用具,以防感染。
- 坚持每天做眼保健操。
- 定期接受视力检查,发现问题及时治疗。

眼部疾病无小事

编者按:

2014 年 6 月 6 日是全国爱眼日,今年的主题是“关注眼健康,预防糖尿病致盲”。然而,不仅仅要注意糖尿病致盲的问题,众多白领工作时长时间面对电脑也导致了一系列眼部疾病。让我们警惕眼部疾病,呵护心灵之窗。

小心“偷光贼”

□廉万营

单眼看不清 警惕青光眼

3 岁的璐璐被发现两只眼睛看到景物的不一样,一只眼睛看着模糊,一只眼睛看着清楚……在河南省中医院眼科进行全面检查后,璐璐被诊断为婴幼儿型青光眼。

据河南省中医院眼科主任张凤梅介绍,人眼中有一个叫睫状体的组织,能够产生房水,房水从眼后房通过瞳孔流进眼前房,营养角膜和眼内其它组织,并带走代谢产物,最后从眼前房角排入巩膜内集合管,流进巩膜表层静脉,进入到全身血液循环中。当人体房水排出受阻时,眼内房水不断增多使眼压增高,随着眼压不断升高,视网膜上的视神经纤维受到的压力越来越大,久而久之会受到损害甚至坏死。随着坏死的视神经纤维越来越多,能够传递光线信息的视神经纤维越来越少,看东西就会越来越不清楚。青光眼大多是双眼发病,两眼轻重程度常常不一,因此会出现单眼看不清的现象。正常情况下由于视神经纤维穿过处的巩膜比较薄弱,在承受眼内压力时视盘会有一定的凹陷,眼底检查时可以看到图像呈杯状,称为眼底视盘生理杯;当眼压增高时,视盘生理杯凹陷增大,视野(即单眼可以看到的范围)有不同程度的缩小。眼压增高,视神经损害、视野缩小,这就形成了青光眼,它在全球致盲性眼病中排第二位。

黑眼珠变大 快去医院查

2 岁 6 个月的乐乐有一双大眼睛,谁见了都很喜欢,都想抱一抱,亲一亲。但是几个月前,乐乐的奶奶就发现乐乐开始怕光、流泪,眼睑痉挛逐渐加重。经过检查后发现,乐乐的双眼眼压分别为 38 毫米汞柱(1 毫米汞柱=133.322 帕)、42 毫米汞柱(正常眼压为 10~21 毫米汞柱),角膜水肿,直径为 12.5 毫米,眼底视盘生理杯凹陷增大,被诊断为婴幼儿型青光眼。

据张凤梅介绍,黑眼珠实际上是无色透明的角膜,黑色是由其后的葡萄膜衬托而成。儿童在 6 岁以前,眼球壁纤维组织弹性大,易受眼压升高影响而扩张,从而表现为黑眼珠变大。因此,如果家长发现孩子的黑眼珠变大而无光,畏光、流泪等,应赶紧到医院检查。

查眼底眼压 早抓“偷光贼”

张凤梅说,大部分青光眼在损害视力时,患者很难察觉。由于青光眼大多是双眼发病,但两只眼睛轻重程度不一。由于看东西是两只眼睛共同看的,一只眼睛视力受损不太容易觉察。很多时候,当患者的一只眼睛视力几乎完全丧失时,患者也不知道视力是从何时开始下降的。再加上患者并不痛苦,所以很难觉察。就这样,青光眼在不知不觉中把患者的光明“偷”走了。

张凤梅表示,婴幼儿型青光眼是先天性青光眼中最多见的一种,是由于房角发育异常、房水排出障碍而发病的。人群中发病率为万分之一,发病年龄在 6 岁以内。

由于青光眼的发病是渐进的,而且视神经纤维的损害是不可逆转的,如果发现太晚,可能失去手术机会,孩子的一生就会在黑暗中度过。如果能发现青光眼,手术可以很容易解除眼压升高,中止视神经纤维损害。因此,越早发现青光眼,就可以越早通过手术阻止更多的视神经纤维坏死,阻止病情发展,避免视力进一步下降。如果孩子眼睛不舒服,出现黑眼珠变大等,一定要及时到医院眼科,查查眼底、眼压,这样才能把青光眼这个“偷光贼”早日擒获。

(作者供职于河南省中医院)



如何应对心理危机

□姚丰菊

紧张的生活节奏、激烈的职场竞争给人们带来了巨大的压力,当压力超过应对能力时,就会出现心理危机。

当人们有以下征兆时就应该警惕:

- 一、长期存在痛苦、无价值感;易激惹,易疲劳,过分依赖、抑郁、悲伤或焦虑,常常感觉自己很委屈。
- 二、注意力不集中、无原因的记忆力下降、工作和学习能力降低;孤僻、人际交往明显减少;无缘无故地生气或与人敌对。
- 三、酒精或毒品的使用量增加;行为紊乱或古怪,睡眠、饮食不规律或体重明显增减,个人卫生状况下降。
- 四、任何书面或口头表达出的内容好似临终告别或透露出自杀的倾向……

一旦发现求助者有心理危机,医生应迅速确定要干

预的问题,并立即采取相应措施;必须让当事者家人或朋友参加危机干预;鼓励当事者,帮助其重燃对生活的希望,把心理危机作为心理问题处理,而不要作为疾病进行处理。

医生进行心理危机干预时应注意言行和态度,鼓励当事人充分讲出自己的苦恼,帮助其树立自信心并正确地评价自己;向当事者提出适当建议,降低心理危机的伤害程度,并提供适当医疗帮助。

建议当事者对自身的不求不要太苛刻,对他人的期

望不要过高,学会自我排解不良情绪,必要时学会妥协,暂时逃避;在遇到挫折时,应暂时把烦恼放开,转移注意力,等到心情平静后,再重新考虑如何解决烦恼,这时才能理智面对,妥善解决问题;以助人为快乐之本,帮助别人不但会使自己忘却烦恼,而且可以找到存在的价值,更可以获得珍贵的友谊;要善待他人,不要处处与人较真,更不要猜忌别人;不要试图改变自己的个性,要学会接受自己、欣赏自己。(作者供职于河南省精神卫生中心)

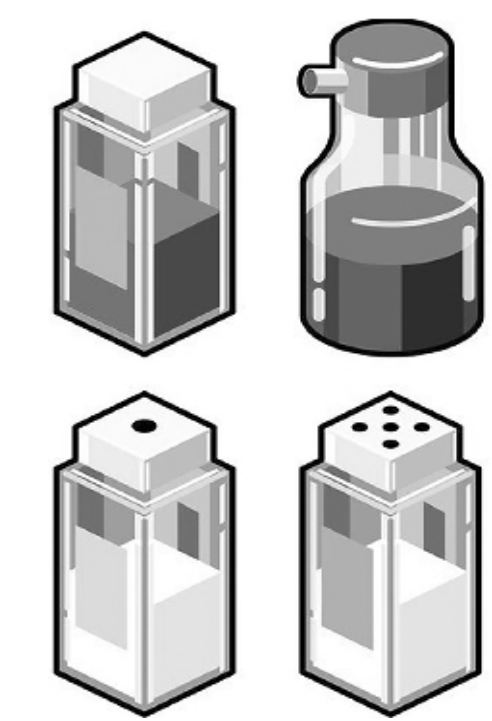


精神卫生之窗

河南省精神卫生中心 协办

咨询电话:(0373)3373990 3373992
地址:新乡市建设中路 388 号

调味料对特殊疾病患者的影响



调味料是家中必需品,其中的特殊成分,可以促进食欲、杀菌消毒、促进消化。但一些特殊疾病患者和特殊人群应谨慎食用。郑州大学附属郑州中心医院(郑州市中心医院)临床营养科主任、营养师张师静提醒:

一、**酱油**:含有一定量的钠,高血压病患者、肾病患者、白内障患者及儿童不宜多食,水肿者忌食。

二、**辣椒**:辣椒的有效成分——辣椒素是一种抗氧化物质,它可阻止有关细胞的新陈代谢,从而阻止细胞癌变,降低癌症的发生率。但有些人却不适宜食用,如痔疮患者、眼病患者、胆囊炎患者、胃肠功能不佳者、热症者、产妇、口腔溃疡者等。

三、**醋**:食醋中含有 0.4%~0.6% 的醋酸成分,可以在一定程度上抑制多种病菌的生长和繁殖。但某些人群不能吃醋,如:

(一)对醋过敏者及低血压病患者不能吃醋
部分人群会对醋过敏,吃醋会使身体出现过敏而发生皮疹、瘙痒、水肿、哮喘等症状。另外,低血压病患者吃醋会导致血压降低而出现头痛头昏、全身疲软等不良反应。因此,这类人绝对不能吃醋。

(二)正在服西药的人不能吃醋
醋酸能改变人体内局部环境的酸碱度,从而使某些药物不能发挥作用。正在服磺胺类药物、碳酸氢钠、氧化镁、胃舒平等碱性药物时,不宜吃醋,因醋酸可中和碱性药,而使其失效。使用庆大霉素、卡那霉素、链霉素、红霉素等抗菌药物药物时,不宜吃醋,因为这些抗菌药物在酸性环境中作用会降低,影响药效。

(三)服用解表发汗类中药的人不能吃醋
中医认为,醋会促进人体汗孔的收缩,还会破坏中药中的生物碱等有效成分,从而干扰中药的解表发汗作用。

(四)骨折的老年人不能吃醋
老年人在骨折治疗和康复期间应避免吃醋。醋由于能软化骨骼和脱钙,破坏钙元素在人体内的动态平衡,会加重骨质疏松症,使受伤肢体酸软、疼痛加剧,骨折迟迟不能愈合。

(五)胃溃疡和胃酸过多者不宜吃醋
醋不仅会腐蚀这类患者的胃肠黏膜而加重溃疡,而且醋本身有丰富的有机酸,能使消化器官分泌大量消化液,从而加强胃酸的消化作用,导致溃疡加重。

四、**白糖**:中医认为,白糖味甘、性平,具有润肺生津、缓解疼痛等保健养生功效,用于肺燥咳嗽,干咳少痰,口干舌燥,还可用于脾胃虚弱引起的脘腹疼痛。但糖类在体内分解迅速,会立即引起血糖升高,糖尿病患者要严格控制食用量,病情较重的要禁止食用。儿童尽量少吃白糖。

五、**味精**:味精对人体没有直接的营养价值,但它能增加食品的鲜味,引起人们食欲。味精中含有一定的钠。因此,老年人和高血压病患者、肾病患者应该少吃味精。世界卫生组织规定 1 岁以下的儿童食品禁用味精,我国规定 12 岁以下的儿童食品不得添加味精。

六、**油**:植物油含有亚油酸、亚麻酸和花生四烯酸等人体健康所必需的不饱和脂肪酸。不同的植物油所含的不饱和脂肪酸是不一样的。植物油吃多了,同样会使人血脂升高、肥胖,并增加心血管病发生的概率。建议烹调用油的标准是每人每天 25~30 克。

七、**盐**:盐的主要成分是氯化钠,在人体中,钠能维持血液和组织液的酸碱平衡,调节正常渗透压的稳定。盐是调味品中用得最多的,号称“百味之王”。放盐不仅增加菜肴的滋味,还能促进胃消化液的分泌,增进食欲。一般人群均可食用,高血压病患者、肾病患者、白内障患者和儿童不宜多食,水肿者忌食。

(王建明 葛媛)

中牟食药局推进廉政建设

本报讯 (通讯员毛文娟)

近日,中牟县食品药品监督管理局召开会议,签订《2014 年度党风廉政建设目标责任书和廉政承诺书》,推进廉政建设。

据悉,中牟县食品药品监督管理局党员干部签订的相关责任书和廉政承诺书,

明确规定了局领导班子、部门负责人、党员干部党风廉政建设的工作要求、责任范围和责任内容,并逐级分解任务,落实工作责任,旨在形成一级抓一级、层层抓落实的工作机制和责任氛围,推进廉政建设,保障群众饮食和用药安全。

征 稿

本版以预防和控制疾病为己任,重点传播预防传染病和地方病、营养和食品卫生、妇幼保健等方面的知识,开设有传染病防治、地方病防治、健康口腔、科学防癌、免疫园地等栏目。

内容和体裁不限。
联系人:张琦
投稿邮箱:jkzkbjb@163.com
地址:郑州市纬五路 47 号院 2 号楼 605 室医药卫生报社编辑部
邮政编码:450003

F 防微杜渐

空调散热片细菌比马桶多 60 倍

30 岁的小王在单位喜欢吹空调,但是空调一开,他总是咳嗽、气喘、打喷嚏,一到户外,这些症状就立马消失了。这是怎么回事呢?

复旦大学的一名教授入户调研发现,空调散热片的细菌含

量是马桶细菌总数的 60 倍,霉菌总数是马桶的 30 倍。空调的灰尘和病菌可刺激人体上呼吸道,使气管、支气管发生反射性痉挛,引起咳嗽、气喘。专家提醒,至少每月清洁一次空调散热片。(王 萌)

为什么会产生空调散热片污染?

