

健康热评 JIANKANGREFENG

“睛”彩人生 从眼开始

本报记者 陈晶

6月6日,是第27个全国“爱眼日”,今年的宣传主题是“关注普遍眼健康,共筑‘睛’彩大健康”。摸黑使用电子设备、长时间近距离用眼、用手揉眼、滥用眼药水、长时间戴隐形眼镜……日常生活中,这些不良用眼习惯很常见,不仅会对视力造成损害,还可能引发眼部感染,诱发眼部疾病,甚至会导致失明。

眼干可适当补充一些人泪液

我们的眼睛每天都要眨1万次以上,全年无休,从早上醒来的那一刻起,只要一睁眼,眼睛就开始工作了。它不仅工作时长,要干的事还特别多,读书写字、看电脑、走路、开车等。时间久了,眼睛也会很累,一个表现就是眼干。

那么,眼干怎么办?你是选择揉眼睛,还是点网红眼药水?“这两种做法都不可取。”北京大学人民医院副主任医师张钦介绍,觉得眼干,往往是由于泪液出了问题。泪液由泪腺产生之后,就会流到眼表,水往低处走,这些泪液就会存储在下眼睑的边缘。但泪液只存在下眼睑是不行的,睁开眼的时候,角膜(黑眼球表面)和结膜(白眼球表面)都需要泪液的湿润,所以人类需要眨眼。每次我们眨眼,一闭眼,上眼睑接触下眼睑边缘的泪液,再一睁眼,上眼睑就带着泪液均匀地涂布在整个角膜结膜的表面了。这样整个眼表就被泪液覆盖了、湿润了。但是,这薄薄的一层泪液也是会蒸发的,因而就会出现损害。长此以往,角膜和结膜就会出现炎症,甚至出现明显的病变,造成恶性循环。”张钦提醒,用眼多造成的眼干,往往来自瞬目(眨眼)的减少,如果你休息,瞬目次数就会增多,恶性循环也就被打破了。因而最好用眼30~40分钟,休息5~10分钟。如果确实用眼强度无法降下来,可以适当补充一些人泪液。另外,可以每天做热敷,改善一下泪液的状态,让泪液蒸发得慢一些。当然,减少电子产品的使用、降低用眼强度是最佳选择。

重视儿童青少年近视

用眼时间久了,另一个表现就是近视。据国家卫健委数据统计,2020年我国儿童青少年总体近视率达到52.7%,小学阶段35.6%,高中阶段已达到80.5%。“对于儿童青少年近视的形成,大家的普遍共识:一是遗传,二是大量近距离作业,另外就是户外活动太少,较



少接触到阳光。”张钦介绍,目前研究认为,户外的光照会增加多巴胺的释放,而且能增加维生素D的合成,这样对于近视的发展有着遏制的作用,保证2小时的户外活动,对近视防控至关重要。

“防控近视进展,首先是要减少室内的近距离学习;其次增加户外活动的时间。”张钦说,应多带孩子到户外活动,想防止近视,绝对不能短视。近视防控也有一些医疗手段,比如近视离焦镜、低浓度阿托品点眼和角膜塑形镜(OK镜)。根据孩子的检查情况,眼科医生会做出专业的推荐。另外,面对铺天盖地的近视防控产品,建议带着产品的说明书,去医院咨询专业眼科医生,以得到科学的解答。

正视中老年人的眼健康

除了儿童青少年眼健康,中老年人的眼健康也需要大家同等重视。随着年龄的增长,眼部的供血、免疫及细胞功能发生变化,从而引发视神经退行性病变、黄斑部细胞萎缩和变性。高血压、糖尿病等全身疾病也会对眼底血管结构产生重要影响,病理性的血压及血糖升高,都可以引起视网膜的出血和渗出,从而导致视力受损。

“眼底是全身唯一一个能用肉眼直接观察到动脉、静脉和毛细血管的部位。这些血管可以反映人体全身血液循环的状态以及健康状况。所以说,许多全身疾病都可以通过眼底反映出来。”北京大学第一医院主治医师田甜介绍,通过眼底照相,可以直接告诉我们视网膜神经、血管、形态的全部信息。中

老年人的许多常见眼病都可以通过眼底照相发现,如青光眼、糖尿病视网膜病变、视网膜静脉阻塞、高血压视网膜病变等。通过眼底照相发现不同的眼底表现,不仅有助于眼科疾病的早期诊断和治疗,也可以对一些全身性疾病的发现及诊断提供帮助。

“眼底疾病虽然可以引起这么多严重的后果,但若早发现、早治疗,还是能够有效控制病情,最大限度地保护视功能。早期发现这些疾病的最好办法就是定期进行眼部体检筛查。在检查过程中,患者与医生良好的配合是非常重要的。”田甜建议,40岁以上的健康人群每年去医院眼科进行眼底照相检查,并由专业医师进行结果判读。因为眼底照片的判读需要有一定的专业知识和经验。存在“三高”(高血压、高血脂、高血糖)的患者,更应及时到医院定期检查,通过眼底照相明确眼底病变的情况,根据检查结果决定是否需要进行进一步治疗,防止病情加重。

“发生眼底病时,可能并没有眼痛、眼红等明显症状。当有以下症状时,建议及时就医。”田甜介绍,眼前出现飘动的黑点,并会随着眼球的转动飞来飞去,好像飞蚊一般,其形状多样,有圆形、椭圆形、点状、线状、网状等,许多视网膜变性、出血、穿孔或脱离、葡萄膜炎等患者可以有眼前飞蚊的突然出现或明显增加;自觉单眼或双眼视物不清,屈光不正、白内障及一些眼底疾病都可能由此产生;视物有遮挡感和视野缩小,感觉眼前有物体遮挡,如同幕布一般,该症

状常见于青光眼、视网膜脱落及一些颅内血管和占位性疾病;视物变形,特别是看直线时可能变成不规则曲线,常见于黄斑病变。

爱眼误区要注意

“那么,随着爱眼护眼知识的普及,大家知道要爱眼,但方式不对也不行。”张钦提醒,预防干眼、近视等应从生活细节开始,警惕以下用眼误区带来的眼健康问题。

对“网红眼药水有奇效,还是非处方药,可以随意使用”这一误区,张钦介绍,这些网红眼药水中很多含有缩血管成分,红红的眼睛一点的确可能就不红了。但长期点含有缩血管成分及其他添加剂的眼药水,反而会伤害眼表,甚至造成更严重的角膜病变。眼干时,最基本和最安全的眼药是人工泪液。

对“眼睛的冷敷和热敷可随意做”误区,张钦表示,一般来说,干眼需要的是热敷来改善泪液的状况,只有在炎症很重或者合并过敏的时候,才做冷敷。如果你无法判断,需要到医院听从专业医生的指导。

对“眼部按摩对眼睛有好处,应该多做”的问题,张钦说,眼睑的边缘的按摩确实对一些有眼表疾病的人是有帮助的,但这并不适用于孩子。另外,长期采用错误的按摩方法,可能会造成眼睑一些肌肉的损伤。“防蓝光眼镜是护眼神器”同样是用眼误区。张钦告诉记者,蓝光对眼表的危害主要来自短波蓝光,而且需要长时间、大剂量、不间断的照射。而这些危险因素在合格的电子产品中不存在,所以目前所谓“防蓝光眼镜”只能说是个概念。

食话食说 SHIHUASHISHUO

保留食物营养有巧方

同样的食材,要想摄入更多的营养,就必须掌握一些方法。记住这5招,可让吃饭变得更营养。

食材处理。在烹调食材之前,必须先处理食材,而处理方式不当则会导致食物的营养流失。比如北方很多人做菜的时候会用盐“杀”一下,挤出水分再烹调,这会流失大部分水溶性维生素。比如做一道清炒小白菜,有数据显示,小白菜切成段,炒后维生素C的损失约为30%,而如果切成细丝,炒后会损失51%,切得越细,损失的营养就越多。再比如淘米次数越多,维生素B族的损失也会越多。

先洗后切。先切后洗会导致水溶性维生素和矿物质从切口处流失,所以最好先将蔬菜清洗干净后再切。

烹调方式。与清蒸、煮、炖、凉拌相比,煎炸烤等高温烹调的方式会让食物损失更多的营养。比如油炸食物的时候,油温越高,维生素A氧化分解越严重,部分维生素A还会溶解于油而损失。而采用凉拌加点亚麻籽油的方式,不仅美味,还能促进脂溶性维生素A的吸收利用。如果是炒菜,建议采用急火快炒的方式,可缩短蔬菜的加热时间,减少营养流失。但是,

某些豆类蔬菜含有皂素和植物血凝素,要充分加热后才可食用。如果是做汤,建议开水下菜,避免长时间沸水煮菜加速营养流失。烹调好的菜肴尽快食用,不要反复加热。

使用香辛料。香辛料的作用不仅仅是给菜肴提味,它们还含有多酚、黄酮等抗氧化成分,可减少烹调中蔬菜营养成分的流失。有研究对我们常用的14种香辛料的多酚、黄酮含量以及抗氧化活性做了比较,结果显示:在辣椒、花椒、桂皮、白芷、豆蔻、砂姜、草果、八角、丁香、黑胡椒、香叶、甘草、陈皮、茴香中,抗氧化能力最强的为丁香,其次为桂皮、花椒。

增加全谷物摄入。精白米面都是经过了碾磨加工后的食物,丢失了很多营养,所以建议饮食中增加一些全谷物的摄入。2022版《中国居民膳食指南》中特意强调了每天要吃50~150g全谷物和杂豆。做杂粮杂豆饭就很不错,用杂粮杂豆代替1/3~1/2的精白米面,如燕麦饭、糙米饭、红豆饭、紫薯饭、玉米馒头、荞麦馒头等。

除了这些方法以外,还要注意食材的储存时间,对于不好保存的食材要做到少买勤买,避免长时间储存导致营养流失和腐烂变质。

(公共营养师 薛庆鑫)

五官诊室 WUGUANZHENSHI

口罩伴侣或诱发疾病

天气越来越闷热,不少人佩戴口罩有了一些困扰——憋闷不透气,没一会儿口罩就被汗水浸湿,嘴巴里有异味……这时候,一种号称能告别闷热、去除异味、提神醒脑的口罩伴侣在网上迅速走红。它真的像宣传得那么好?

目前市面上销售较多的口罩伴侣是口罩爆香珠和口罩香薰贴。它们宣传的都是纯植物萃取中草药成分,可去除异味、缓解闷热感。其实,不管是口罩爆香珠还是口罩香薰贴,它们的主要成分为藿香、薄荷、胶、甘油以及一些不明香料。

藿香及薄荷两种中草药确实具有芳香除湿的作用,可以发出芳香气味,从而起到宣传中的去除异味、改善口气的作用。但藿香和薄荷一般都是用来制作成香囊佩戴在身上,是不建议直接放在口罩内使用的。与其他香料混合后,有些人使用起来反而有一种刺鼻的气味,并且不能起到缓解闷热的作用。明胶是用废旧皮革熬制而成的,其中含重金属(主要为金属铬),长期接触会破坏人体骨骼及造血干细胞。甘油是一种普通的保湿剂,在很多护肤品中都有添加,其作用是帮助吸收水分。但夏季天气闷热容易出汗,当环境温度低于皮肤温度时,就会从皮肤深层倒吸水分,导致皮肤干燥脱皮等,甚至出现过敏。

如果爆香珠浸湿口罩,会破

坏口罩的结构,导致口罩失去其本身的防护作用。这是因为口罩有一层静电防护膜层,通过吸附空气中的大量微尘,来达到防护新冠病毒等通过呼吸系统传播的细菌及病毒感染的作用。一旦口罩被浸湿,这层静电防护层就会被破坏,严重影响防护作用。

长期使用这些口罩伴侣对身体还会存在诸多隐患:添加的香料本身会对面部皮肤产生刺激,出现面部皮肤过敏、甚至荨麻疹;异常的香味对于气味敏感的过敏性鼻炎及支气管哮喘患者还可能引起鼻炎复发、支气管哮喘的发作及加重等损害健康;口罩伴侣中的明胶成分中含有重金属铬,儿童长期接触会影响造血干细胞,儿童白血病就是造血干细胞异常的一种疾病,重金属对儿童的伤害是极大的;呼吸道细菌或病毒感染时,本来通过佩戴口罩一定程度上会降低传染性的,可以保护身边密切接触的人,但是当使用口罩爆香珠,口罩被浸湿后,口罩的防护能力下降,会导致呼吸道细菌或病毒感染在密切接触者中传播。

夏天天气闷热,戴上口罩,时间久了难免口腔内会出现难闻的异味,我们可以勤换口罩,建议大家多准备一些备用口罩,1~2小时更换一次,一旦被浸湿要及时替换,同时注意摘戴口罩时尽量远离人群。同时,注意口腔卫生,三餐饭后要漱口。

(河北医科大学第一医院主治医师 王茜)

睡梦中身体忽然抖动要注意

你是否有过这样的经历:迷迷糊糊快要睡着的时候,忽然全身剧烈抖动一下,感觉像是在高高的悬崖上不受控制地往下坠,接着整个人就惊醒过来。其实,这种现象叫作“睡眠惊跳”,亦称“入睡抽动”或者“入睡前肌阵挛”。

大脑是人体各器官组织的总指挥官,而睡眠是大脑休息的过程。人在刚入睡的时候,大脑的一部分已经睡着了,但还有一部分尚未完全睡着。随着睡眠的加深,大脑放松了对四肢的控制,当大脑被机体内外存在的某些信息刺激时,就可能出现身体局部肌肉突然抽动的情况,这就是睡眠惊跳。

需要注意的是,睡眠惊跳大多数是一种生理性表现,常为偶发性质,一晚上不会超过三次,动作幅度也不会太大。如果频繁出现肢体抽动(一晚上超过五次)或因惊跳频繁发作、反复觉醒而干扰睡眠,就需要警惕了,有必要到神经内科或睡眠专科门诊就诊,完善多导睡眠监测检查。这项检查有助于鉴别睡眠惊跳与睡眠期间出现的其他原因引起的肢体运动。同时,也可以完善血液检查、影像学检查等其他检查,来明确是否存在其他病因。睡眠惊跳虽然不会让我们的生

命受到威胁,但却对我们的睡眠产生了一定的干扰,影响了我们的睡眠质量,所以可以从以下几个方面来提升睡眠质量,避免和减少睡眠惊跳出现的概率。

首先,要保持好的心态,积极面对生活中的种种难题,正确认识自己,要学会自我调节,加强自身修养。

其次,适当锻炼,睡前远离电子产品。运动可以改善睡眠质量,白天可以加强体育锻炼。但是睡前不适合做过于剧烈的运动,可以选择散步或慢跑等有利于入睡的项目。为了保证尽快入睡,并保持良好的睡眠质量,睡前记得把手机、平板电脑等类似的电子产品放在伸手拿不到的地方。

还要多喝温水,少喝咖啡、浓茶等刺激性饮料。水分摄取不足,夜间身体电解质不平衡,也会出现睡眠惊跳现象。平时多喝水,能够更好地促进人体血液的流动,同时避免血液滞留,会让你睡得更香甜。

睡觉前用热水泡脚也是不错的办法。此法可以缓解疲劳,加快血液循环,让全身变得温暖,从而促进睡眠,让人更快地进入到睡眠状态。也可以做一些简单的按摩,帮助放松身体肌肉,对避免睡眠惊跳、提高睡眠质量也有帮助。

(首都医科大学宣武医院副主任医师 黄朝阳)

健康潮 JIANKANGCHAO

蜱虫近期高发,千万要小心

近来,跟蜱虫有关的新闻引发了人们的关注和警惕。它常出现在草林茂盛的户外,虽然个头很小,却是不折不扣的“夺命吸血鬼”,悄无声息地钻到人体内吸血,看着像个芝麻粒大的小黑点,但严重可致命。小小的蜱虫为何能致人死亡,甚至出现人传人的情况?

蜱虫叮咬一般选择皮肤比较薄弱的部位,如人和动物的颈部、耳后、腋窝、大腿内侧等处。它叮咬的危害并非吸血这么简单,而在于其吸血过程中所传播的疾病。在自然界中,蜱虫是仅次于蚊子的第二大自然源性疾病的传播媒介,其携带的病原体可以超过上百种,包括病毒(如出血热病毒、森林脑炎病毒、发热伴血小板减少综合征病毒)、细菌(布鲁氏菌、土拉弗朗西斯菌)、寄生虫(巴贝虫、泰勒虫)、立克次体、螺旋体(伯氏疏螺旋体)、人粒细胞无形体以

及毒素等,其中十几种病原体可致人体生病。

每年4~10月是蜱媒疾病的高发期。我国近年来流行较为广泛的几种蜱媒传染病有:发热伴血小板减少综合征(蜱虫病)、森林脑炎、莱姆病、斑点热等。其中蜱虫病在我国最为常见,河南、山东、辽宁、安徽、湖北、浙江为高发省份。此病常以发热、血小板减少、白细胞减少及胃肠道不适等为主要特征,部分病例可有头痛、肌肉关节酸痛、肢体抖动、行动困难等。叮咬处局部皮肤可以出现红色的丘疹,斑疹或风团样皮疹。

老人和小孩等身体抵抗力比较弱的人群被叮咬后极易引起重症症状,病情可能进展更迅速。感染了发热伴血小板减少综合征病毒(“蜱虫病”的病原体)的少部分病例可发展为重症而死亡,据统计,目前该病的平均死亡率为7.3%,最高死亡率可达

30%。除了人类,动物亦可感染该病毒。

蜱虫病还有人传人的风险,与确诊患者无防护措施地直接接触的确会引起人传人现象,直接接触确诊患者的血液、分泌物、排泄物等也会导致相关蜱媒疾病的传播。即便患者去世后,无防护下近距离接触尸体同样存在被感染的风险。除了蜱虫叮咬和接触病血性分泌物可以发生感染外,极个别情况下该病通过气溶胶传播亦存在可能。

一旦被咬伤,切勿生拉硬拽。蜱虫在叮咬时,将包含口器的头部深深扎进皮肤,如果用手或工具使劲硬拽虫体,一方面会导致虫体破裂刺激蜱虫分泌更多的毒液;另一方面容易将蜱虫头部残留在人体内,这样反而会增加感染的风险。可以先用酒精麻痹蜱虫,将镊子贴近皮肤,夹住其头部,慢慢向上提起(拉不动切勿用

力猛拽),取出后及时对伤口进行消毒处理。进行专业消毒处理以及抗感染治疗,可将蜱虫放到密闭容器,如空矿泉水瓶内,以便就医时为医生诊治提供帮助。蜱传病原体部分潜伏期可长达1个月,取出虫体后,切记持续观察,若出现发热、头痛、皮疹红斑等症状,一定要及时就医。

那么,如何避免蜱虫叮咬?去户外之前,可在衣物上喷洒含菊酯成分的驱虫喷雾。野外游玩时,尽量避免到植被多、草丛和树木茂盛的地方,或尽量减少驻留时间。注意穿长衣长裤,并扎紧袖口、裤腿处和腰部,穿着浅色衣物有助于蜱虫的及时发现。野外游玩回家后要及时洗澡,并且要认真检查身体或衣服上是否有不正常的“黑点”。如果携带宠物野外出游,回家后亦要检查宠物身上是否有蜱虫,以免感染主人。

(中国医科大学附属第一医院主任医师 章志丹)