

健康热风 JIANKANGREFENG

广州市政协委员、广州医科大学附属广州市妇女儿童医疗中心眼科主任项道满教授提醒：

暑期谨防发生“眼意外”

本报记者 陈晶

暑期来临，同学们开始放长假。正值三伏天，天气炎热，小伙伴们也安排起各种游泳、旅行的消暑活动，游泳池、各种嬉水乐园成了学生和家纳凉嬉游的好去处。需要注意的是，游泳场馆等是公共场所，存在多种影响健康的复杂因素，若不讲究卫生，各种细菌、病毒可能找上门，特别是眼睛疾病在夏季明显增多。

细菌、病毒最常攻击眼睛的结膜

明明假期后报名学习游泳，这两天突然发现双眼充血红肿，家长以为明明得了重大眼病，于是带孩子赶紧来到医院诊治。“经我们检查诊断后，明明眼睛因细菌的渗入，引发了急性结膜炎。”广州市政协委员、广州医科大学附属广州市妇女儿童医疗中心眼科主任项道满教授介绍，近期门诊中，不乏这样的孩子前来就诊。泳池中的水含有消毒剂漂白粉，会对孩子眼睛造成很大的刺激和感染，并有可能引发眼部一些疾病，比如结膜炎。

“其实，细菌、病毒最常攻击目标是我们眼睛的结膜。结膜是覆盖在我们眼睛上、下眼睑内表面和白眼球前面的一层黏膜，它有保护和便于眼球运动的作用。正常的时候结膜是透明的、看不见的，但病毒感染可能导致结膜炎，眼睛可能会变红，合并细菌性感染时，还会有黄色分泌物。”项道满解释道，结膜炎俗称“红眼病”，最常见的类型是因细菌或者病毒感染而发生的传染性急性结膜炎。

项道满提醒，三伏天温度、湿度较高，容易助长细菌滋生及蔓延，大家都喜欢到泳池或海滩嬉水游泳，若其中有患上结膜炎的人，那么其他人就有机会接触到患者眼睛分泌物污染的水或用品，这时感染结膜炎的风险会大大增加。

“结膜炎是一种传染性较高的眼科疾病，任何人均有机会染上此病，尤其儿童，由于经常揉眼，再加上不注意手卫生，就容易发生感染。大部分结膜炎患者都可完全治愈，但有小部分患者角膜被炎症波及，出现免疫反应，从而会拖慢痊愈时间。”项道满说。

大部分角膜病变数周内可痊愈

“传染性急性结膜炎主要是由滤过性病毒感染所引起，而‘腺病毒’及‘腺病毒’则是病毒性结膜炎的主要病原。其中感染



‘腺病毒’引起的流行性角膜炎不只影响结膜，还可能对角膜造成损伤，患者会出现眼红眼痛、流眼泪、怕光、水状分泌物增多的症状，偶尔会有轻度发烧、耳前淋巴结肿痛或结膜下出血，严重时可能会引致角膜发炎而令病情加重。”项道满介绍，约过半流行性角膜炎的患者会伴有角膜病变，其中大部分发生在结膜炎后第7~10天，一般先形成角膜上皮发炎，严重时可以发生上皮下方的角膜混浊及角膜基质病变。

值得注意的是，大部分角膜病变在数周内可以痊愈，只有少数的角膜混浊需持续数月或数年。项道满说，结膜炎通常先发生于一眼，但有时候会感染另一眼。一般症状都局限于眼睛，但少数由病毒引起的急性结膜炎，有可能会引发类似流行性感冒的全身症状，如发烧、全身酸痛、咳嗽、流鼻涕、喉咙痛、腹泻等。此外，亦有部分结膜炎由于细菌引起，当中最常见的致病细菌是流感嗜血杆菌和肺炎链球菌，患者会有眼睛红肿、眼睛分泌物增多及流眼泪的症状，有时可能会出现眼痛。与病毒性结膜炎的最大不同在于，细菌感染所致的分泌物多数黏稠，呈黄绿色，而由于眼睛的分泌物增多，早上起床时，眼皮更会有被粘住而难以张开的感觉。

“因此，做好预防是关键，包括做好手卫生，以切断接触感染的途径；不要用手揉眼睛；避免与结膜炎患者接触或使用患者用过的物品；不要与他人共享毛巾和洗手用品；避免与他人共享眼药水、眼部药物、眼部化妆品和其他可能触

及眼睛的用品。另外，游泳时应佩戴合格的泳镜，游泳后可滴抗生眼药水，预防角结膜感染。”项道满提醒，一旦得了病毒性结膜炎，可以使用一些抗病毒和抗生素类药物来减轻症状，比如更昔洛韦眼用凝胶、左氧氟沙星滴眼液等。如果出现畏光症状，应迅速就医。

暑期小学生、大学生扎堆看近视

除了意外伤害，在各大医院，暑期眼科就诊量最大的依然是近视患者。

“孩子平时有点看不清东西，刚好暑假就带他来检查，看能不能配OK镜。”一位小学生家长说，暑期里孩子们比较空闲，很多家长带孩子来进行视力检查或矫正。除去小学生，即将步入大学的高考毕业生就诊也较集中。由于报考一些高校的特殊专业会有视力要求，所以很多学生会选择进行近视手术以达到报考要求。

“对于6岁以上的大孩子来说，视力下降的主要原因是近视。但6岁以下的小童则不一定，多数情况反而是远视所致，甚至有的孩子合并斜视。每个人一出生都是远视眼，屈光度大概为+2D~+3D。随着身体的发育，眼轴会逐渐发育，眼轴直径变长，远视的度数会随之下降，向正视眼过渡。是不是近视，需要验光才知道。6岁以下验光必须使用阿托品散瞳，才能取得比较准确的结果。应注意的是，使用阿托品散瞳，需要连续用药4天，且大概有20天看不清。”项道满介绍，近视一旦形成，无法用

非手术的方法进行矫正，任何通过服药、理疗、配镜可以令裸眼视力恢复正常说法都不可信。

“如果近视了，可以尝试一些有益视力的运动。”项道满举例说，乒乓球和羽毛球可使眼睛跟着球快速运动，促使睫状肌不断收缩与放松，改善因近距离用眼导致的睫状肌疲劳。除乒乓球和羽毛球之外，网球和飞盘原理也相似，在远视交替注视过程中，达到放松眼部肌肉的目的。另外，足球运动场地宽阔，视野宽广，睫状肌处于完全放松的状态，可以缓解眼部肌肉疲劳。同理，爬山、骑行和放风筝等需要看远的运动，也可以使睫状肌充分放松，达到预防近视的目的。但是，如患有高度近视，剧烈运动可造成视网膜的脱落，要注意运动强度，并避免眼部碰撞。

“此外，如果常吃甜食、摄入过多的糖分，是有可能增加近视发生的概率或者加重近视的。”项道满提醒，因为糖分在体内消化吸收以及代谢后，代谢产物会通过肾脏排出体外，这个过程中，也会消耗钙离子。所以如果长期摄入过多糖分，累计就会导致大量的钙从尿液中流失，同样容易导致眼球的弹性降低，使眼球的前后径容易拉长、产生近视。

“光学药物”或可减缓学龄前儿童近视消耗

“我们的孩子近视发病率居高不下，最新数据显示，幼儿园近视率15%，小学33%，初中百分之五六十，高中百分之七八十，这种情况如果不能遏制的话，后果不堪设想。”项道满忧心说道，我国的近视防控任务非常重，很多重点防控措施正在成形中，其中一个重点是要把预防的关口前移，关口要前移到学龄前，如果孩子到6岁上小学时已经近视的话，后面的措施都没有意义了。

为此，“中国儿童近视预防0318工程”已在广东省启动，该工程把关注重点人群扩展到3岁~18岁的儿童青少年，未来将有10多个省份的儿童眼科参与进来，以减少儿童近视消耗的办法来把近视预防的关口进行前移。“这项工程的一个核心是关注孩子的远视储备，防止远视储备的过度消耗，我们希望把眼镜做成一种‘光学药物’，把孩子的远视储备保留住。”项道满介绍，这种“光学药物”的原理类似于把“看近”变成“看远”，目前，医生们正在进行这项技术临床使用的研究。



舌苔，应不应该刮？

唐旭东

很多人一早起刷牙时，会发现自己的舌苔比平时厚一些，总觉得不干净、不卫生，喜欢用牙刷或刮舌器把舌苔刷一刷、刮一刮，从而把舌苔去掉。那么，舌苔到底应不应该刮呢？这需要我们先了解一下舌苔是什么、舌苔厚薄及颜色的成因。

舌苔是指舌面上一层苔状物。正常舌苔由舌的丝状乳头末端的角化树及其空隙中的脱落角质上皮、细菌、食物碎屑、渗出细胞及唾液构成。舌苔偏厚可由于各种疾病导致食欲下降，舌的机械摩擦减少，或因发热失水、唾液分泌减少等影响舌的自洁作用，引起丝状乳头延长所致。舌苔由白变黄，多与炎症感染、发热及消化功能紊乱关系密切，黄色变黑可能与高热脱水、炎症感染、毒素刺激、胃肠功能紊乱、霉菌感染和抗生素使用有关。

舌苔不宜经常刮

在祖国医学中，望舌具有悠久的历史，望舌是每一名中医师的必修课。舌为脾之外候，苔为胃气所化生，有“舌为胃之镜”之说。有经验的中医通过观察舌苔颜色、津液、厚薄、形状和分布的变化，可以推断病情，把握病邪的深浅。

舌苔白厚腻、黄厚腻在临床中非常常见，也最为大家关心，那么它们代表什么意义呢？

舌苔白厚腻，表现为舌苔颜色白，舌苔质地颗粒细腻致密，透过舌苔不能看到舌体，紧贴舌面不易脱落，就像北戴河的细沙一样平铺于舌面。过多地进食生冷油腻食物，或大量补益类食物或药品超过人体脾胃的代谢能力，或体质较差而脾胃虚弱，运化水谷功能低下，出现饮食不化、水湿痰饮阻滞体内，就会出现头重身困、乏力气短、胸闷脘痞、口淡恶心、肢体酸楚等症，尤其是现在夏季暑伏天气表现更为明显，部分患者可以出现发热、咳嗽、腹泻等症状，舌苔就会表现为白厚腻。

舌苔黄厚腻，表现为舌苔黄且质地较厚，苔质紧密、细腻而湿润。临床上，患者大量饮酒、进食过多肥甘厚腻食物，导致体内湿热蕴积或食积不化、痰湿内蕴而化热，出现头晕沉无力、肢体困倦、口腔异味(口苦口臭)、咽喉不利、小便黄赤、大便黏滞均热等症状，舌苔表现为黄厚腻，常见于消化系统疾病如胃炎、急性肝炎、胆囊炎、消化不良、便秘等患者。

现代医学和祖国医学认为，舌苔反映了人体器官功能情况，那么当舌苔异常时，可不可以刮舌苔呢？或者刮舌苔有没有益处或危害呢？

一般认为舌苔不可以经常刮，舌头黏膜比较脆弱，经常刮舌苔会对舌头造成一定的损伤，尤其是使用质地

坚硬的器具。刮舌力度过大，会导致舌头疼痛或出血。长期刮舌苔，会使舌表面的乳头受伤而萎缩，舌背发木；另外，还容易刮破舌表面黏膜而引起出血、感染，从而伤害或减弱舌的味觉功能，导致味觉减退。尤其是舌有口舌溃疡后，应避免刮舌苔，慢性长期刮舌苔，可使舌局部组织增生、糜烂，从而诱发炎症、癌变。

另外，舌苔的形成与唾液密不可分，唾液里的唾液黏蛋白，它可以保护口腔黏膜，具有抵抗有害微生物的作用，舌苔形成与这种黏蛋白的附着密不可分。当刮舌苔的时候，不光会损伤味蕾及舌乳头，还会丢失沉积在舌面上的唾液黏蛋白等物质，失去抵抗有害微生物的屏障，有可能导致舌苔细菌过度生长。

舌苔厚重应积极寻找真正的致病因素治疗

那么遇到舌苔厚的情况，应该怎么处理才是合理的呢？现代医学认为，舌苔厚重、口腔有异味，多为口腔卫生不佳所导致的，需要做好口腔局部护理工作，定期刷牙漱口，使用漱口水抑菌；如果与慢性咽炎有关，炎症刺激导致分泌增多，应该积极治疗慢性咽炎。

中医学对舌苔的治疗较为丰富，如果舌苔为白厚腻，胃肠症状表现明显者，在医生指导下，可以使用参苓白术丸、藿香正气水、香砂胃颗粒等药物进行改善；饮食上适当多食平温、利湿、消滞之食物如香蕉、薏米、冬瓜、山楂、生姜等，或选择薏米山药猪肚汤、砂仁陈皮瘦肉汤等药膳，外治法可以选择灸关元、足三里、关元等穴。舌苔表现为黄厚腻的腹泻或便秘者，在医生指导下可以使用葛根苓连丸、枳实导滞丸等进行改善，饮食上适当进食清热的食物如苦瓜、芹菜、马齿苋和绿豆等凉性食物，外治法可以曲池、丰隆、阴陵泉等穴位进行局部按摩。一般情况下，通过积极有效的治疗，舌苔厚重的情况都能很快得到缓解。

舌苔构成成分唾液，古代医家称之为“金津玉液”，由肾的唾与脾的涎组成，其更是由五脏的液相互共生而来的，是珍贵的津液成分，具有一种养生保健作用。给大家推荐一种养生方法，孙思邈的养生十三法当中就有一种“漱玉津”的方法，是指舌抵上颚或舌头在口腔运动时产生津液然后咽下，可以强健肠胃，延年益寿。

舌苔，是身体功能的一种反映，可谓是人体的一面镜子，当舌苔变厚了，我们应该积极寻求根本原因而进行治疗，而不是刮其表地将舌苔刮去，“治标不治本”。

(作者系全国政协委员，中国中医科学院副院长)

食话食说 SHIHUASHISHUO

这些关于西瓜的流言多为谣言

相对于其他水果，西瓜不仅甘甜适度，还富含大量的水分、维生素和矿物质，故而备受男女老少的喜爱。近年来，网络上关于西瓜的“健康提示”越来越多，看似很贴心，实则多半都是谣言。

无籽西瓜是因为打了避孕药，不能吃？假的。无籽西瓜是一种果肉内没有种子的西瓜，全称是三倍体无籽西瓜。它是采用人工诱导多倍体的方法，利用普通西瓜杂交培育而来，与避孕药没有任何关系。至于为何无籽却能有瓜，原因也很简单，西瓜属于瓠果，是葫芦科植物特有的果实，我们平时吃的西瓜果肉是由胎座发育来，与是否有种子并没有直接关系。

隔夜西瓜不能吃，会中毒？假的。西瓜切开后是否还能吃，要看是否变质，以及致病菌的种类和数量，与是否隔夜并无直接关联。正常情况下，未被切开的新鲜西瓜内部基本上是无菌的。西瓜切开后，切面就会被细菌污染，细菌的数量和种类主要取决于储存的环境、温度和时间。一般来说，环境中细菌多、温度越高、时间越长，西瓜中滋生细菌的数量和种类也就越多。但如果在切西瓜前清洗刀具和砧板，切开后不能立即食用的西瓜用保鲜膜包好，放在冰箱里保存，即便是隔夜之后，其细菌总量也极大地降低了，在无致病菌的情况下，食用安全性是可以保证的。

西瓜太甜是因为打了甜味剂？假的。甜味是一种口感，水果的含糖量和糖的种类都会影响甜度。西瓜的含糖量一般在5%~12%左右，最高可达15%。西瓜中含有果糖、蔗糖和葡萄糖等多种糖分，其中以果糖甜度最高。在西瓜果实的发育和成熟过程中，糖和有机酸含量决定了西瓜的口感，通过不断的杂交选育，保留出更甜的品种才让西瓜的口感得到改善。此外，科学的栽培技术也对西瓜口感有较大的影响。研究发现昼夜温差大，成熟期土壤水分适中，适期采收都会增加西瓜的甜度。给西瓜注射甜味剂并不靠谱，注射过程会在西瓜表面留下针眼，成为细菌、霉菌入侵的通道，水果容易变质。

孕妇和糖尿病人不能吃西瓜？假的。西瓜90%以上的重量都来源于水分，每100g的糖分含量仅为5.5g，远低于同等重量下的其他水果。将食物的升糖指数(GI)和含糖量联合计算可获得血糖负荷(GL)，即食物最终对血糖的影响程度。西瓜的GL为3.96，处于较低水平。也就是说，只要控制吃西瓜的总量，孕妇和糖尿病人吃西瓜是没有问题的。

总之，切开的西瓜一定要尽快吃，不宜存放时间过长；西瓜虽好不宜食用过多，尤其是对于血糖控制不佳和消化系统薄弱者；不宜将西瓜当正餐或宵夜吃；有口腔溃疡的人建议少吃西瓜。

(中国疾病预防控制中心研究员 张宇)

健康潮 JIANKANGCHAO

如何与抑郁症患者相处？

他为什么突然躁狂发作了？他刚刚行为异常是因为哪句话？我无意识的言行会不会刺激到他？……

很多时候，抑郁症患者身边的亲友，因为对病情的不了解，而对抑郁症患者的各类行为产生误解，对双方身心健康造成困扰。另外，在和抑郁症患者相处时，周围的人往往也会不知所措，甚至小心翼翼，生怕一不小心就伤害到抑郁症患者的内心。如何更好地识别抑郁症患者的异常表现？如何通过自己的言行，帮助和安慰抑郁症患者，和他们和谐友好地相处？

抑郁症的症状多种多样、千变万化，个体差异很大，但是大致可以归为以下几类表现。

心境低落：它是最核心症状，主要表现为显著而持久的情绪低落和心态悲观，程度轻重不等。轻度患者会闷闷不乐、缺乏愉快感、兴趣缺失，重度患者会悲观绝望、度日如年、痛不欲生。

思维障碍：患者常感觉思维变慢、脑子变空，反应慢、记不住事情。思维内容多悲观消极，严重时患者甚至出现妄想等精神类症状，比如因躯体不适而怀疑自己患有重病，也可能出现关系妄想、贫穷妄想、被

害妄想等，部分患者还可能出现幻觉，常为听幻觉。

意志活动减退：表现为没有意愿和动力做事。比如生活懒散，不愿社交，长时间独处，严重时不顾个人卫生，甚至不语、不动、不食。

认知功能损害：主要表现为记忆力下降，注意力下降或学习费力，总是回忆过去不开心的事情，或者总是想些悲观的事。

躯体症状：涉及各个器官，导致患者就诊医院的多个科室。常见症状包括睡眠障碍、乏力、食欲减退、体重下降、便秘、疼痛(身体任何部位)、性欲减退、阳痿、闭经和自主神经功能失调等。

抑郁症产生的最关键原因是动力缺乏和快感缺失，就像列车失去了燃料和动力装置。这导致患者对生活失去兴趣，无法维系原来的生活状态。严重时，患者生活进入停滞状态，不仅维持不了高级的社交工作能力，而且基础的生理状态如饮食和睡眠也出现问题，甚至产生精神类症状，想要自杀。

如何正确与抑郁症患者相处？有九大注意事项：

和正在尝试被理解的感觉很重要。他们各类症状表现的背后，不是懒惰和任性，而是疾病在作怪。他们的很多痛苦不为人知，也很难一次性表达清楚，因此，我们要不断地去尝试多理解他们。

多倾听。专注、不加批判、用心地去倾听，对抑郁症患者最重要。听他们表达身心不适和顾虑，听他们在讲述中慢慢地重新定位自己，听他们讲述也许我们不知道的一些感受和经历等，倾听过后，我们最好不加评价、不加分析、不加指责。

多关心。抑郁症患者的心理通常很脆弱，需要被关心和爱护，隔离掉一些不必要的责任、要求和影响。我们要多关心他们的躯体不适，同时也要带他们及时就医，不要觉得“抑郁不是个好事儿，咱们谁也不能往外说”。

多配合。一个温暖、稳定、相处起来舒服的状态对抑郁症患者很有必要。有的患者容易哭泣和发泄，我们就要给予陪伴，允许他在不伤害自己的限度内发泄。

不盲目建议、鼓励和督促。抑郁症患者处于疾病的状态下，承受力和