

# 过度用这类眼药水伤眼睛

王尚奇



感到眼睛疲劳时,很多人会顺手拿起一瓶眼药水,滴上几滴。作为生活中最常见的药品之一,眼药水几乎人手必备。对准眼球就滴,一瓶眼药水用个一年半载,全家共用一瓶……这些错误你还在犯吗?

## 含这3个字眼的眼药水,滥用得青光眼

“激素类滴眼液容易导致青光眼”,这一民间说法已得到不少临床医生的证实。

激素类滴眼液像是一把双刃剑,使用得当,治疗效果甚佳;滥用误用,就会造成伤害。

激素类滴眼液是抗炎利器。眼科临床中,常用的含有糖皮质激素的滴眼液,药名中多含有“松”“龙”“泼”等字眼。

主要有甲羟松滴眼液、可的松滴眼液、泼尼松龙滴眼液、氟米龙滴眼液、氯替泼诺混悬滴眼液、利美索龙滴眼液、庆大霉素氟米龙滴眼液、妥布霉素地塞米松滴眼液(眼膏、凝胶)、氯替泼诺妥布霉素滴眼液等。

它们都具有抗炎、抗过敏和抑制免疫等药理作用,可减轻和防止组织发生炎症反应,同时防止或抑制中间媒介的免疫反应,减轻原发性免疫反应的扩展。

激素类滴眼液的副作用不容小视。长期而频繁地使用激素类滴眼液,可能会产生以下副作用:导致眼内压增高或激素性青光眼,引起视野缺损和视力损害;可致晶状体后囊下混浊的激素性白内障和继发性真菌感染等;极大地影响视功能,甚至导致失明。

因此,如果眼睛产生了任何不适,千万不要盲目使用激素类滴眼液,一定要到正规医院经确诊之后,遵照医嘱,方可用药。

## 使用眼药水有哪些注意事项

很多人习惯将眼药水滴在眼中间,也就是眼球上,这样的操作是不对的。

眼药水的药液刺激角膜后,眨眼次数增多,使药液外流而降低疗效。同时,药物直接接触角膜,也会给角膜带来更多的

药物性损伤。

### 1.变色或混浊,再用把眼伤

在使用之前,先检查一下药名,查看需要滴的剂量,确定药品在有效期内。再看看有没有变色、异味、混浊等情况,如果出现性状异常则不宜再用。

### 2.用前洗净手,轻揉使混匀

滴药前应洗净双手,避免使用过程中的细菌感染。

可采取仰卧位或坐位,头略后仰,左手轻轻拉下眼睑成袋状,右手滴1滴眼液于袋内后,轻轻提起下眼睑覆盖眼球,使药液充满整个结膜囊内。

滴眼后最少闭眼1~2分钟。有些滴眼液是混悬液(如可的松滴眼液),滴药前应充分摇匀后再用,以免影响疗效。

如果有几种滴眼液都要使用,前后两种之间必须有间歇(15分钟左右),不可同时滴入,否则可能影响药效,甚至发生不良反应。

### 3.滴后压泪囊,避免进鼻腔

滴眼药水后要用食指按压内眼角2~3分钟。因为泪囊位于内眼角,若不及时按压,眼药水会很快从此流入泪管,随后进入鼻腔。

这样一是药水在眼球表面停留的时间短,药效作用不充分;二是泪囊和鼻腔

内的血管丰富,药水被吸收到血液里,可能会增加不良反应。

### 4.莫要共用,避免传家人

家庭成员之间不要互相使用眼药水,避免交叉感染。

### 5.用完拧紧盖,夏天放冷藏

用完后将盖拧紧,降低污染风险。夏天气温高时,根据贮藏要求,可以将部分眼药水放入冰箱冷藏。

需要在冰箱冷藏的眼药水,放进去前应确保瓶盖拧紧,最好用塑料袋扎紧后再放进去。

此外,开封后眼药水与外界空气接触,使用时还可能与眼睑、睫毛接触,这都可能污染眼药水。

因此,眼药水开封后建议在一个月内用完,超过这个时间就不要再用了。

## 眼睛累,不能光滴眼药水

许多人整天玩电脑、看手机、熬夜加班,用眼过度,就会出现眼睛累,医学上称为视疲劳。

### 视疲劳患者的不同症状

轻者出现双眼刺痛感、肿胀感、视力减弱等典型症状,常伴有眼眶周围疼痛、视物模糊、眼睛干涩、流泪等;重者伴有头痛、恶心、眩晕。

视疲劳的情况十分多见,很多主打缓解视疲劳的眼药水应运而生。不过,只点眼药水却是错误的行为。

### 消除诱因,注意用眼卫生

缓解眼睛疲劳,最根本的办法就是消除各种诱因,注意用眼卫生,工作和阅读环境要在明亮柔和的光线下;看电视、上网要节制,合理安排作息时间。

日常生活中还要注意饮食和营养的平衡,多吃些富含维生素C的水果蔬菜以及富含维生素A、D的食物,如鱼、鸡蛋、牛奶、猪肝、胡萝卜等,有助于改善眼部的疲劳状态。

需要提醒的是,如果长期得不到缓解或症状出现加重,建议到医院进行专科检查,以免延误病情。



# 心脏病到底有几类

刘健

我们常说的心脏病发作,一般指冠心病或心肌梗死等由于冠状动脉阻塞引起的疾病,很多人甚至把心脏病和冠心病划上等号,但其实,心脏病是一个很大的范畴,包括心脏各种结构或功能出现的疾病,冠心病只是其中比较常见的一类。心脏病到底包括哪些疾病,下面我们就来详细了解一下。

## 冠心病

稳定性冠心病:慢性稳定性心绞痛、缺血性心肌病、隐匿性冠心病。

急性冠脉综合征:不稳定型心绞痛、急性ST段抬高型心肌梗死、非ST段抬高型心肌梗死。

## 心律失常

窦性心动过缓、窦性心动过速、房性早搏、房性心动过速、心房颤动、心室颤动、房室传导阻滞等。

## 心肌疾病

扩张型心肌病、肥厚型心肌病、限制型心肌病、心肌炎等。

## 先天性心脏病

房间隔缺损、室间隔缺损、动脉导管未闭、肺动脉瓣狭窄、先天性主动脉缩窄等。

## 心脏瓣膜病

二尖瓣狭窄、二尖瓣关闭不全、主动脉瓣狭窄、主动脉瓣关闭不全等。

## 心包疾病

急性心包炎、心包积液、心包压塞、缩窄性心包炎等。

## 心力衰竭

慢性心力衰竭、急性心力衰竭。

健康 常识

# 论营养,牛奶、豆奶、椰奶

陈林烽

牛奶、豆奶、椰奶……市面上带有“奶”字的饮品越来越多,这些营养“奶”制品是否货真价实?近日,澳大利亚斯威本科技大学营养学专家利亚·道林博士对此进行了点评。

**牛奶。**牛奶为人体提供的重要营养素包括钙、蛋白质、维生素A、维生素D、维生素B2、维生素B12、锌、磷和碘。其中,蛋白质的数量和质量都很高,是人体优质蛋白质的良好来源。牛奶还是人体最佳的钙吸收食物来源,对骨骼健康起到重要作用。尽管牛奶及其制品含有一定的饱和脂肪,但2019年一项涉及21个国家的大规模研究发现,摄入乳制品可降低心脏病和死亡风险。

**豆奶。**豆浆和豆奶都是由大豆加工而来,其制作工艺有一定差别:豆浆加工步骤少,保存时间短;盒装豆奶经过高压均质,使蛋白质、油脂、磷脂等变成细腻而均匀的液体乳化物,加上其经过了高温杀菌等步骤,所以保质期更久。豆奶是唯一在蛋白质含量上可以媲美牛奶的植物奶。虽然量上相近,但大豆蛋白的质量比牛奶还是略逊一筹。豆奶中含有大豆异黄酮,这是一种植物营养素,研究表明其可能对预防心血管疾病有帮助。豆奶的劣势是可能引起过敏,而且很多豆奶都加了糖。

**椰奶。**椰奶是椰肉经过压榨做成的,但其蛋白质和碳水化合物含量低,饱和脂肪和热量高。椰子水是椰子内部的水,其中的营养物质非常少,几乎不含脂肪。椰汁则是把椰肉磨碎过滤,得到类似豆浆的液体,再加入糖和乳化剂等获得的“有风味的糖水”。它们的优势在于不存在过敏的问题,因此适合所有人饮用。

健康 饮食



# 他汀和保肝药,不必吃一搭一

郭艺芳

一位老患者服用阿托伐他汀已经数年,胆固醇控制比较满意,且无任何不良反应。有一次来复诊,说她去药店买他汀时,售药人员让她买一些保肝药,说“长期吃他汀伤肝,搭配着保肝药吃就不怕了”。听了患者的叙述,我直接说了一句:“别听店员乱说!”因为吃他汀时,没有必要,也不应该常规服用保肝药,理由如下:

## 医生的话

1.他汀是很安全的一类药物,多数人可

很好地耐受。这位患者已服用他汀好几年了,没有任何不良反应,说明她对他汀耐受性很好,今后发生副作用的可能性极小。

2.目前没有任何证据证实,在服用他汀的同时加上保肝药能减少肝脏损害的风险,售药人员的说法毫无道理和根据。

3.目前市售的所谓保肝药、护肝药,很多是保健品,功效并不确切,有些根本没有保肝作用。

4.任何药物都有可能增加肝脏负担,保肝药也不例外,长期服用也可以伤害肝脏、肾脏。有些患者因为担心他汀会伤肝,便自行停药,用中药或者保健品替代,这是很错误的做法。少数人服用他汀后的确会有一些不良反应,但绝大多数都很轻微,并且可控。相比不良反应,他汀对心血管系统的保护作用更加明显,因此该用药时一定要在医生指导下坚持使用,不能擅自停药。

健康 话题

# 紫癜和血管炎有啥区别

满程

读者刘先生问:我最近有些皮下出血,压上去还存在暗红色斑块,请问是紫癜吗?也有人说是血管炎,这两者有什么区别?

## 专家释疑

专家解答:皮下出血,出现暗红色或暗紫色

斑块,可能是紫癜的表现。如果局部没有明显的外伤史,建议去医院查血常规、凝血功能等明确出血原因。血管炎是一大类疾病的统称或者是全身疾病的局部表现,常常合并自身免疫性疾病等,需要系统检查加以鉴别。



# 瘦人能干,胖人热情

刘丽丽

假设你看到两位新同事的照片,一位瘦,一位肥胖,那么,你对他们的第一印象如何?加拿大曼尼托巴大学研究人员发现,胖、瘦会影响人们对他们性情和能力的判断。

此项研究分3次进行,先后共纳入1000多名参与者,其中45%为女性,平均年龄35岁。参与者通过阅读目标对象的体形介绍或浏览照片,对其热情度(温暖、友善、有教养、和蔼可亲)、能力(独立、自律、受人尊敬、社会地位高)、自控力、情感表达能力和吸引力(迷人、好看、性感、美丽)等方面进行评价。

数据分析表明,偏胖的人被视为更温暖、更具情感表达能力,但吸引力、能力和自控力较低。换句话说,较瘦的人与较胖的人相比,被认为会更有能力,这可能是认为他们具有更强自控力,但性格更为压抑,情感表达能力相对较弱。

之前,体重和体形往往与美丽和吸引力的判断有关,目前研究结果表明,体形也会影响人们对性情和能力的判断。但是,在判断陌生人的自控力、能力、热情度或情感表达能力时,一定要尽量克服或减少体重偏见,切忌以貌取人。

医学 发现