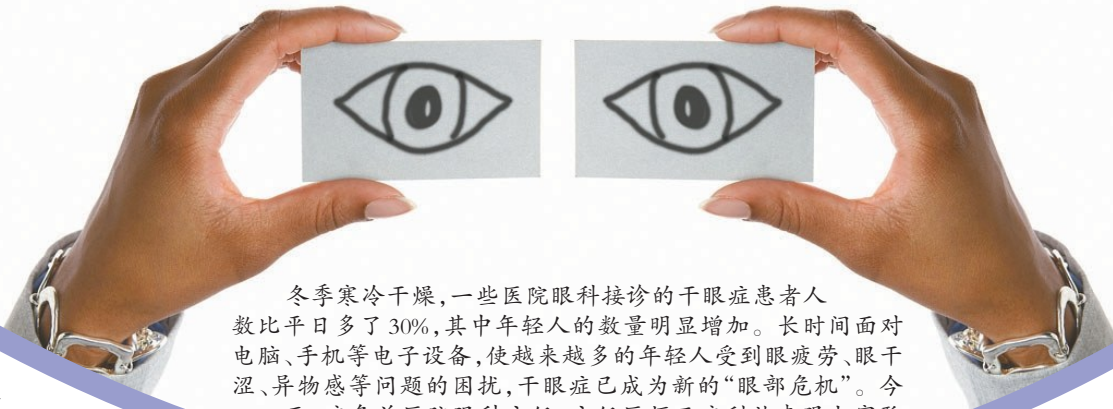


干眼症盯上年轻人 这个屏幕病怎么破？



冬季寒冷干燥，一些医院眼科接诊的干眼症患者人数比平日多了30%，其中年轻人的数量明显增加。长时间面对电脑、手机等电子设备，使越来越多的年轻人受到眼疲劳、眼干涩、异物感等问题的困扰，干眼症已成为新的“眼部危机”。今天，应急总医院眼科主任、主任医师王应利就来跟大家聊聊，如何应对这个“屏幕病”。

干眼症的三个罪魁祸首

干眼症，又称角结膜干燥症，是一种由于泪液分泌不足、泪液蒸发过快或泪液成分异常而导致的眼部不适症状。据相关统计数据，全球范围内干眼症的发病率呈逐年上升趋势。

泪液分泌不足 可能是由于年龄增长、内分泌失调、自身免疫性疾病等因素导致。这些因素会影响泪腺的正常功能，导致泪液分泌减少。

泪液蒸发过快 与长时间使用电子设备、室内干燥、眼部化妆品使用不当等因素有关。长时间盯着屏幕会减少眨眼的频率，导致泪液蒸发过快；室内干燥和眼部化妆品使用不当也会加速泪液的蒸发。

泪液成分异常 可能是由于眼部炎症、药物使用不当等原因导致。这些因素会改变泪液的成分，使其无法有效地滋润和保护眼睛。

六成“霸屏”年轻人眼干眼燥

据统计，我国干眼症患者约有3.6亿人，且发病趋势日益年轻化，甚至一些学龄前儿童也未能幸免。

王应利介绍，患干眼症的年轻人，大多从事IT、设计、文案等需要长时间使用电子设备的工作。这些患者的特点主要表现为：眼睛干涩、疲劳，伴有刺痛感、异物感，有时还会出现视力模糊、畏光等症状。

畏光等症状。

一项针对年轻上班族的调查研究显示，在每天使用电子设备超过8小时的人群中，干眼症的患病率高达60%。年轻人长时间盯着屏幕，眨眼的频率减少，导致泪液蒸发过快，加上冬季室内干燥，空气流通不畅，进一步加剧了干眼症的发生。此外，年轻人工作压力大、生活节奏快，缺乏足够的休息和锻炼，也容易导致眼部疲劳和干涩，使得年轻人成为干眼症的高发人群。

识别眼睛的求救信号

干眼症不仅会影响患者的日常生活和工作，还可能对眼部健康造成长期损害。干眼症患者常常感到眼睛疲劳、干涩，严重时还会出现刺痛感、异物感，影响阅读和书写。

此外，干眼症还可能导致视力下降，甚至引发角膜炎、结膜炎等眼部疾病。对于年轻人来说，干眼症还可能影响他们的心理健康，导致焦虑、烦躁等情绪问题。

如果干眼症得不到及时有效的治疗，可能会导致眼部疾病的进一步发

展。例如，角膜炎、结膜炎等眼部疾病可能会引发更严重的视力问题，甚至导致失明。

因此，一旦出现眼睛干涩、异物感、烧灼感、畏光、视物模糊、视力波动等这些异常信号，就应立即引起足够重视，并尽快前往医院进行专业的眼科检查。

得了干眼症还有救

轻度干眼症 对于轻度的干眼症患者，通过改善生活习惯，如减少长时间使用电子设备、注意眼部休息、保持环境湿润等，同时配合使用人工泪液等药物，往往能够有效缓解症状，甚至达到治愈的效果。

中度或重度干眼症 对于中度或重度的干眼症患者，可能需要采取更综合的治疗措施，包括物理治疗、药物治疗以及手术治疗等。经过规范的治疗和长期的护理，也有很大机会能够改善病情，逐步恢复眼部的正常状态。

收好这份养眼秘籍

预防干眼症的关键在于改善生活

习惯和工作环境。以下是一些有效的预防措施：

合理用眼 避免长时间连续使用电子设备，每隔一段时间就休息一下眼睛，眺望远方或做眼保健操。这有助于缓解眼部疲劳和干涩。

保持室内湿润 冬季室内干燥时，可以使用加湿器来保持室内湿润，减少泪液蒸发。同时，注意保持室内通风，避免空气过于干燥。

注意眼部卫生 避免用手揉眼睛，定期清洁眼部化妆品和眼部污垢。这有助于减少眼部感染和炎症的风险。

调整饮食 多吃富含维生素A、C、E等抗氧化物质的食物，如胡萝卜、菠菜、西兰花等。这些食物有助于保护眼部健康，减少干眼症的发生。

增加户外活动 适当的户外活动可以促进眼部血液循环和新陈代谢，有助于缓解眼部疲劳和干涩。同时，户外活动还可以让眼睛得到充分的休息和放松。

调整屏幕亮度与色温 将电子设备的屏幕亮度调至适宜水平，并选择接近自然光的色温，以减少对眼睛的刺激。

定期眼科检查 即使没有出现干眼症的症状，也应定期进行眼科检查，以便及时发现并处理眼部问题。

（据《北京青年报》）

空气中也有营养素 深呼吸可补充锌碘

食物是人体获取营养的主要来源。澳大利亚一项新研究发现，人类也可以从新鲜空气中摄入某些营养物质，它们被称为“空气营养素”，比如，碘、锌、锰和维生素等。研究已发表在《营养进展》杂志上。

澳大利亚纽卡斯尔大学研究发现，“空气营养素”主要通过鼻子、肺部、嗅觉上皮和咽喉微小血管网络被人体吸收。肺部可吸收比肠道大得多的分子，吸收能力是肠道的260倍，这些分子能被完整运送到血液和大脑中。嗅觉和呼吸系统中的纤毛还包含一种特殊受体，可与多种空气营养素结合，比如，胆碱、维生素C、钙、镁、铁、氨基酸等。

另一项爱尔兰研究结果显示，生活在海藻丰富的沿海地区的儿童不易缺碘，就与当地空气中碘含量更高密切相关。研究人员表示，呼吸可以在饮食之外，辅助补充必需的碘、锌、锰及某些维生素。建议经常去空气新鲜的绿地、森林、海边和山川等自然环境中做深呼吸，有助摄入更多的空气营养素。（据《生命时报》）

“三九贴”谁能贴、怎么贴？ 中医专家支招

冬至时节开始“数九”，不少人选择贴敷“三九贴”来达到“冬病冬治”的目的。中医专家提示，“三九贴”并非人人能贴，是否适合个人情况需就医评估。

中国中医科学院西苑医院肝病科主任张引强介绍，依据中医理论，在每年三九天用辛散温通的中药进行穴位贴敷治疗，可以激活人体脏腑经络气机，疏散风寒、扶阳固元、调和脏腑、增强抵抗力，从而使冬季易发生或加重的病症减轻或消失，也为来年的身体健康打下坚实基础。

什么病适合“三九贴”？张引强说，“三九贴”适用于多种疾病，如慢性胃炎等消化系统疾病、慢性咽炎等呼吸系统疾病、颈椎病等关节疼痛性疾病。就肝病而言，“三九贴”滋养肝阴，使肝脏“阴平阳秘”“和顺调达”，主要适用于脂肪肝、酒精肝、肝区疼痛等疾病或症状，但具体是否适合个人情况，还需咨询专业医生进行评估。

贴敷“三九贴”有哪些注意事项？中国中医科学院西苑医院肝病科主治医师陈艳介绍，贴敷当天宜清淡饮食，禁烟、酒及辛辣、肥甘厚味、生冷之品；贴敷多以上午阳气盛时为宜，一次一般不超过4小时；贴敷时要注意保暖，避免受风，也不宜大量运动或温度过高导致大汗。

专家提示，贴敷后局部皮肤出现刺痒、灼热、疼痛感，可立即取下药贴，如皮肤出现红肿或水疱，应及时就医处理；贴敷后皮肤局部微红或色素沉着、轻度痒痛均为正常现象。

山东省青岛市公共卫生临床中心中医疗科负责人徐成振特别提醒，有以下情况的人群不宜贴敷“三九贴”：患有严重湿疹、接触性皮炎、皮肤感染等皮肤疾患，或贴敷部位的皮肤有创伤、溃疡；处于急性发热性疾病、多种感染性疾病的发热或哮喘发作期；体质为实热型；孕妇及2岁以下婴幼儿。（据新华社）

突然天旋地转 该看哪个科室

耳石症等周围性眩晕应看耳鼻喉科 脑梗死等中枢性眩晕应看神经内科

周围性眩晕

耳石症

症状：头位改变后即发生眩晕，时长一般不超过1分钟

厦门大学附属中山医院耳鼻喉科主任洪拥军介绍，耳石症又叫良性、阵发性、位置性眩晕，由于耳石脱落所致，是最常见的引起眩晕的原因，发病率大约在7.4%左右。耳石症的特点是头位改变后即发生眩晕，尤其是患者正在进行抬头、低头、起床、躺下、翻身等突然出现的短暂性行为。此类患者的眩晕时长一般不超过一分钟，常伴有恶心、呕吐、出汗，病情严重者，甚至不敢下床，影响正常生活。不过患者没有耳鸣和听力下降症状。生活节奏快、压力大、饮酒等是耳石症的高危因素。

洪拥军表示，耳石症诊断容易，通过耳科检查、听力检查、位置实验等检查即可确诊。患者往往会有眼睛震动，医生可以通过眼震判断是哪个半规管的耳石发生问题。治疗可以通过手法复位、眩晕复位治疗仪进行，效果立竿见影。

此外，周围性眩晕还包括前庭神经性炎、迷路炎等。前庭是管身体平衡的器官，会随着年龄退化，因此老年人发生周围性眩晕概率高于年轻人。

所致，但目前，尚未有明确病理机制，劳累、感冒、精神紧张等都是该疾病的诱因，女性发病多于男性。

患者会有一侧听力下降、耳鸣等症状，眩晕发作之前，会感到耳朵堵塞更严重或耳鸣加重。眩晕时间从20分钟到12小时，呕吐后，耳鸣症状减轻。症状较轻的，可通过药物治疗等多种手段控制病情，严重的则需要手术。如果经常发作，听力会越来越差，造成不可逆的损伤。

中枢性眩晕

等症。“广泛宣传的中风‘120’症状，更适合前循环梗死患者，而后循环梗死的症状往往不典型，常会被当作没有休息好、颈椎病等问题，容易耽误治疗、或被误诊。”康涛生说，“急性脑梗死静脉溶栓时间窗6小时以内，若血管无法再通，引起脑细胞缺血坏死，造成不可逆的损伤，遗留

脱髓鞘病，随后进行一系列免疫治疗。

分析：属免疫相关疾病，休息不好易发作

康涛生解释，炎症脱髓鞘病是由于大脑髓鞘（包裹在神经细胞轴突外面的一层膜）病变，引起脑组织周围水肿或炎症，是免疫相关疾病，容易反复发作。在休息不好、感冒

近期，知名歌手戴佩妮患有耳石症的新闻冲上热搜。耳石症是引起眩晕最常见的病因，此外还有多种眩晕疾病。医生介绍，眩晕主要分为周围性眩晕与中枢性眩晕，前者大多属于耳鼻喉科诊疗范围，后者以神经内科诊疗为主。

医生表示，周围性眩晕发病时，眩晕感较重，但持续时间相对较短，而中枢性眩晕大多眩晕症状较轻，但是持续时间长，由于前期症状较轻，患者往往没有放在心上，随着病情发展，出现肢体无力、行走不稳、视物不清等伴随症状。

梅尼埃病 **症状**：眩晕时间20分钟以上，经常发作听力会变差

前几个月，让张学友在演唱会上跌倒的疾病——梅尼埃病，就是周围性眩晕的一种，这是以膜迷路积水为主要病理特征的致残性内耳病，在耳源性眩晕病中，发病率仅次于耳石症。梅尼埃病是由于“耳水不平衡”

梅尼埃病

脑梗死

提醒：溶栓时间窗在6小时内，否则带来不可逆的损伤

该院神经内科医生康涛生表示，神经疾病中，最常发生眩晕的疾病是脑梗死，尤其是后循环脑梗死。此类疾病发生眩晕的同时，通常还会伴随着视物重影、走路不稳、肢体麻木无力、吞咽困难、饮水呛咳

案例：熬夜备考后发生眩晕，确诊后接受免疫治疗

前不久，康涛生接诊了大学生小林，小林在熬夜备考后，发生眩晕、视物模糊、走路不稳。小林脑脊液白蛋白轻度升高、脑脊液生化正常、头颅MRI颅内多发异常信号……根据多项检查结果，小林被确诊为中枢神经系统炎症

炎症脱髓鞘病

5种食物 最怕进微波炉

无论加热、解冻还是烹调，人们越来越多地依赖微波炉。然而，以下5种食物最好别用微波炉加热，否则易导致营养丢失。

芦笋 挪威新研究发现，微波炉加热会导致芦笋中维C和B族维生素流失。

西兰花 美国研究发现，用微波炉烹饪西兰花会导致其中抗氧化成分减少97%。而用燃气灶烹饪西兰花只会导致其中抗氧化物减少11%。

干辣椒 干辣椒中的辣椒素具有挥发性和不稳定性，微波加热很容易着火。且加热过程中散发出的化学物质会刺激眼睛和嗓子。

冷冻水果 美国研究人员发现，用微波炉解冻冷冻水果容易导致有益健康的葡萄糖苷和半乳糖苷转变为致癌物质。

大蒜 美国的营养家研究发现，微波炉加热1分钟就会摧毁大蒜中的活性硫烯丙基化合物，使之失去应有的抗癌作用。（据《大众卫生报》）

粗粮磨粉 会损失营养吗？

现在很多超市设有“粗粮现场磨粉”的摊点，之前有观点说，食物加工越精细，营养损失越多，那粗粮打粉后，营养会不会损失呢？

粗粮在打粉前，必须要经过烤熟或炒熟处理，在这个过程中，粗粮中的蛋白质至少要遭到破坏，维生素也会受到影响，其损失大小与烤制时间和温度有关。但不能省略这个过程，否则粗粮粉没有被充分“熟化”，人体无法充分消化吸收其中的营养。至于打粉后粗粮的营养到底会损失多少，目前国内还没有相关的研究报告，企业也没有给出实验数据。

但是即便用最传统的煮粥方法，也要在100℃下煮40分钟以上，这样长时间加热，其蛋白质倒是损失不大，但B族维生素的损失，不太可能比烤熟后打粉的方式小。因此大家不必为打不打粉纠结，吃粗粮选择自己喜欢的方式即可。

（据《大众卫生报》）

网红玉米须茶 真的有保健功效吗



“玉米须茶”这类饮品这两年在网上购物平台十分火爆，成为了名副其实的“网红茶饮”。商家和各大博主纷纷推荐，宣称它有祛湿消肿甚至是减肥的作用。玉米须煮水真的有什么他们宣称的功效吗？它的营养价值怎么样？

玉米须中的营养成分种类丰富

玉米须又叫做玉米麦、棒子毛，是禾本科玉蜀属植物玉米的花柱和柱头。玉米须是我国中医中所用的药材之一，也是《中华人民共和国卫生部药材标准》1985年版（一部）收录的常用药材品种，兼具药理与食疗价值。对玉米须的成分进行分析显示，玉米须中含有一些人体所需的营养素，还含有一些有益健康的生物活性成分。玉米须的营养成分主要有：

1. 矿物质

玉米须中含有钾、钠、钙、铁、铜、钴、锌、锰、镁、铬等多种人体必需的矿物质，其中钾、钴、锌、铜、铁的含量较多。

2. 糖类

玉米须中的多糖含有多种功能，包括降血糖、免疫调节、保护肝脏，改善胃肠道蠕动等作用。

3. 蛋白质与氨基酸

玉米须中蛋白质的最高含量为20.67%，其中含有7种人体必需氨基酸。

4. 脂类

不同品种的玉米，其玉米须中脂类含量有所不同，最高为5.96%，最低为1.53%。

5. 多种维生素

玉米须中含有维生素C、K、E等多种维生素。

6. 玉米须中还含有多种生物活性成分，包括黄酮类、有机酸、甾醇、生物碱、挥发性有效成分等，这些成分在维护和促进健康方面发挥着重要的作用。

喝玉米须泡的水有益健康吗

玉米须中确实含有不少营养成分和生物活性物质，但喝用玉米须煮的水或者用玉米须熬的粥或炖的汤，汤水中的营养物质含量非常有限，那么想要发挥其生理功能也是很难的。况且用多少水、泡多少玉米须、泡多长时间、喝多久才能发挥其作用，尚没有明确的研究。（据《北京青年报》）

（据《光明日报》《厦门晚报》）