

干眼症多发季 眼药水不要乱买乱用

专家建议选择选择人工泪液

两种眼疾容易与干眼症混淆

干眼症是十分常见的眼部问题,尤其是现代生活方式容易导致用眼过度——长时间对着电脑屏幕、连续不断地使用手机、平板电脑等,都很容易出现眼干、眼涩、眼疲劳等症。广州中医药大学第一附属医院眼科主任医师田妮表示,一般的干眼症的确可以通过滴眼药水来缓解症状,不过,也有一些眼病容易与干眼病混淆,需要密切留意。

“首先要注意的是眶上神经炎。”田妮说,这种疾病也会表现会眼干、眼涩、眼疲劳的症状,多数是由于疲劳过度、睡眠不好、休息不够等原因导致的。但眶上神经炎并不能靠点普通的眼药水得以缓解,这是一种炎症,需要在医生的指导下使用专门的消炎药物。眶上神经炎除了有干眼症的症状外,按压位于眼角内上方、眉毛根部的眶上切迹处,会感觉到明显的疼痛,这可以作为辨识的方法。

另外,还要警惕可能是青光眼。青光眼眼长期用眼、用眼疲劳也有关系,早期也可能出现眼干、眼涩、眼疲劳的症状。不过,青光眼的典型特征是会造成视功能损害,视野变窄。青光眼若不及时治疗,有可能导致视野全部丧失甚至失明。田妮提醒,如果干眼症状通过滴眼药水仍然无法缓解,一定要及时就医。

眼药水最好选择人工泪液

出现干眼症,通过正确使用眼药水可以使症状得到缓解。

那么,什么样的眼药水才是最好的呢?田妮表示,最好选择人工泪液。因为人工泪液的成分最接近于人的眼泪的成分,相对安全不伤眼。“一般来说,市面上人工泪液的常用成分主要有两种:玻璃酸钠和甲基纤维素。”田妮说。

有些产品会在人工泪液的基础上加入一些中成药成分,只要不过敏都没有多大问题。不过田妮建议,还是尽量选择成分比较简单的产品。她表示,目前国内药店的人工泪液的占比并不算高,一些常用的眼药水还含有收缩血管的成分,长期滴用不利眼睛健康。

她建议买眼药水最好到医院开药。目前多数正规医院常用的眼药水品牌均为人工泪液。“能够进入医院的眼药水都需要经过一个非常严苛的标准审核机制,相对更安全。”田妮说,而药店的眼药水入门槛没有那么高,品种混杂。



干燥的秋天是干眼症高发的季节。感到眼干眼涩,大多数人的第一反应不是去医院看病,而是去买眼药水来缓解症状。虽然有许多干眼症可以通过自行用药来缓解,不过,你真的选对、用对眼药水了吗?

眼药水开瓶后只能用一个月

怎么用眼药水也是一个技术活。田妮表示,无论是什么类型的眼药水,开瓶后只能使用一个月。开瓶后的眼药水会接触到外界细菌,如果时间太久,眼药水容易被细菌污染,不宜再使用。另外,使用时间限制也是判断眼药水是否含防腐剂的一个标准。一般来说,不含防腐剂的眼药水对使用时间都会严格规范,多数开盖后要求一天内用完。而含防腐剂的产品,通常开盖后使用的时间可以长一点,最多可以使用一个月。

滴眼药水时也很有讲究。首先,眼药水最好离眼球2cm-4cm,避免太过靠近眼球。一旦眼药水瓶口接触到眼球,就有可

能污染药水,碰伤眼角膜等组织。再者,滴眼药水时,最好扒开下眼皮,滴在下眼皮与眼球之间,不要滴在瞳孔(眼黑)上。要注意,一般一次滴眼药水只需要滴一滴即可,因为眼结膜囊一次只能容纳下1/6滴的眼药水,滴多了也会溢出眼外浪费。

最后,滴完眼药水后,眼睛要轻轻地闭上,用力过猛会将眼药水挤出眼外,达不到治疗的效果。滴眼药水后,最好闭眼5分钟再慢慢睁开眼睛。另外,如果同时使用几种眼药水,每种眼药水之间最好间隔15分钟以上,以利于上一种眼药水被充分吸收。

防咳吃什么? 多喝水、多食梨、少辛辣

正值深秋,气候干燥,身体容易出现上火、咽喉肿痛、感冒咳嗽等不适。咳嗽貌似小病却令人烦恼,不但自己难受而且影响别人,更恼人的是,还往往迁延难愈。专家认为,做好秋季咳嗽防治是关键,饮食疗法和药物保健配合最佳。

饮食疗法极可取

北京中医医院特色医疗科主任李建设表示,雪梨被奉为“止咳好手”,性味甘,微酸凉,可生津润燥、清热化痰。罗汉果性味甘凉,具有止咳定喘、解热抗痨、清凉解暑的功效。将罗汉果与清热养胃、滋阴润肺的雪梨配在一起制成的罗汉果梨饮,养阴清热止咳的作用更强。

白果性味甘苦,敛肺气、定喘咳,还可止遗尿;甜杏仁润肺止咳;胡桃仁补肾固精、温肺定喘;粳米养胃调中。用白果、甜杏仁

和雪梨熬制的三仁粥,有润肺止咳平喘的作用。

另外,蒸梨不仅美味,而且制作简单,将梨洗净去核,再取适量川贝母、百部、陈皮洗净后,放入梨心中,上锅蒸熟,每日食用一个。蒸梨止咳化痰,对支气管炎的咳嗽、有痰不易咳出有较好的疗效。川贝母润肺止咳化痰;百部温肺止咳;陈皮理气调中、燥湿化痰。此外,用银耳和百合做的银耳百合饮,或者果仁和百合等食材也能有效预防咳嗽。

药物保健宜配备

除了通过饮食来预防和缓解咳嗽,中医上对秋季咳嗽一般采取润燥的方法进行治疗,润肺化痰、止咳平喘是基本的原则。目前市场上有很多润肺止咳的药品,包括颗粒型药、水剂型药及膏状型药。有关专家提醒:每个人咳嗽的病因不同,千万别乱用药,要根据自己的症状选

择对症的药物。咳嗽患者可以选择高品质、好口碑的枇杷膏。

专家建议,常用温开水、薄荷口含片润喉;少食辣椒等刺激性较强的食物,多摄取一些清肺养阴、化痰散结的食物,日常可服用枇杷膏等护肺护嗓。

寒露时节 天气寒冷防秋燥

昨日是寒露。养生专家提醒,寒露时节天气转冷,大家要注意预防秋燥,少食辛辣烧烤食品等。

尤其是寒露前后,空气中的水分逐渐减少,天气趋于干燥,人体同样缺少水分。但是,喝白开水并不能完全抵御秋燥带来的负面效应。我国古代就有对付秋燥的饮食良方,即:“朝朝饮水,晚晚蜜汤。”换言之,喝白开水,水易流失,若在白开水中加少许食盐,就不那么容易流失了。白天喝点盐水,晚上则喝蜂蜜水,这既是补充人体水分的好方法,又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方,同时还可以防止因秋燥而引起的便秘。

养生专家表示,现代医学证明,蜂蜜对神经衰弱、高血压、冠状动脉硬化、肺病等,均有疗效。在秋天经常服用蜂蜜,不仅有利于这些疾病的康复,而且还可以防止秋燥对人体的伤害,起到润肺、养肺的作用,从而使人健康长寿。

养生专家提醒,秋燥时节,还要注意不吃或少吃辛辣烧烤食品,如辣椒、花椒、桂皮、生姜、葱及酒等,特别是生姜。将少量葱、姜、辣椒作为调味品,问题并不大,但不要常吃、多吃。

拒绝秋乏 调整好自己的睡眠时间,尽可能保持充足的睡眠。进行适当的体育锻炼,散步、登山等都是不错的选择,运动时要逐渐增加运动量。拒绝秋乏还可以在饮食上上进行配合:多吃富含维生素的食物,如胡萝卜、藕、梨、蜂蜜、芝麻、木耳等;多吃含钾的食物。

拒绝秋燥 北方的秋天十分干燥,建议大家洗澡不宜过勤,银屑病患者更要注意每次洗澡不超过半小时;不宜用碱性肥皂洗澡,而要选用刺激性较小的婴儿护肤品等。此外,还要保持好的心情,笑口常开不但能保养肺气,还可以驱除抑郁、消除疲劳、解除胸闷、恢复体力。

为防秋燥还要多吃些润肺润燥的新鲜瓜果蔬菜,水果如梨、柿、柑橘、香蕉等,蔬菜则可多食胡萝卜、冬瓜、藕、银耳等以及豆类及豆制品,还有食用菌类、海带、紫菜等。瓜果蔬菜中含有的丰富水分、维生素、纤维等,对预防寒露时节出现的口鼻目干、皮肤粗糙等现象很有好处。

一个橘子等于五味药



橘子酸甜可口,营养丰富,是很多人必不可少的水果。告诉大家的是,别看橘子个头不大,但它浑身都是宝,橘皮、橘络、橘核、橘肉均是“天然药物”。

橘皮清新口气。新鲜的橘皮中含有大量的维生素C和香精油,具有理气化痰、健脾和胃等功能。将其咀嚼后吐掉残渣,重复数次,对去除口腔异味比较有效。橘皮泡茶,味道清香,还能通气提神。

陈皮有助消化。陈皮是晒干的橘子皮,而且越陈越好。陈皮味辛、苦,性温,归脾、胃,功效健脾开胃,主治消化不良。陈皮可以和大米一起熬粥,或者用来炖汤。

橘络保护血管。橘子里白色网状的丝络,叫“橘络”,因为它含有一种名为“芦丁”的营养素,所以有苦味。但这种物质能使人体的血管保持正常的弹性和密度,减少血管壁的脆性和渗透性,防止脑溢血的发生。橘络可以直接吃,也可用来泡水喝。

橘核缓解痛经。橘核有理气、温胃、止痛的作用,既能驱寒,又能止痛,因此有助女性缓解痛经。建议用橘核泡茶,一般用3~5克;如果疼得厉害,可以用到10克。

橘肉生津止渴。橘肉含水量高,能生津止渴。现代研究证明,橘子富含维生素C、胡萝卜素、叶酸等营养成分,并且还含有抗氧化、抗癌、抗过敏成分,能减少冠心病、中风及高血压的发病率。

(本报综合)

