

眼白变色预示身体健康状况

■ 许琦彬

俗话说,眼睛是心灵的窗户。而一旦“窗户”上落满灰,不仅影响美观,有时候甚至能反映出一个人的健康状况。比如随着年龄的增长,人的眼白会逐渐变浑浊。如果年纪轻轻,眼白就变黄、变蓝、出现斑点,那么极可能是身体正在向你发出警示信号。

正常眼白为瓷白色

眼白在眼科临床医学术语是巩膜,正常的巩膜是瓷白色的。巩膜和角膜(也就是我们说的黑眼珠)组成了眼球的最外层。其中巩膜占据5/6,角膜占据1/6。

巩膜上有6条眼外肌,保持眼球可以活动自如。巩膜的最底部是视神经,巩膜上还有许多血管。在眼球正前方的巩膜上,覆盖着筋膜和最表层

一层球结膜。巩膜的作用主要是保护眼内容物和维持眼球形态。

眼白少可见于小睑裂、大角膜,看起来眼睛小、黑眼珠大,眼白自然少了。眼白多见于大睑裂、小角膜或者眼球突出,比如甲亢引起的突眼。眼白多或眼白少的情况还见于由于斜视造成的主观感觉,比如斗鸡眼内斜视了,鼻侧眼白看起来少了,颞侧眼白则露多了。

眼白出现5种颜色要当心

眼白变色有很多情况,如果出现下面这几种情况要当心。

眼白变暗红色

眼白变暗红色常常见于巩膜炎。巩膜炎时,浅层或深层血管扩张,外观呈紫红色或暗红色。一般不影响视力,会有按压痛。

眼白变红色

眼白变红色常常是由于结膜充血或出血造成的。球结膜出血时,可表现为眼白一处或者一片或者眼白全红色。这种球结膜下出血往往只是现象,并非疾病,原因很多,比如外伤、疲劳、情绪紧张等。结膜充血往往见于结膜炎,可以是病毒性、细菌性、过敏性等不同原因造成的眼表炎症,可以针对病因进行对应的治疗。

眼白发黄

眼白发黄主要见于肝胆性疾病,由于血液中胆红素升高,致使皮肤黏膜变黄,医学上叫作巩膜黄染。

眼白发蓝

眼白发蓝主要见于一些贫血性疾病,比如慢性缺铁引起的贫血。

眼白发灰

眼白发灰主要见于婴幼儿,由于

幼时巩膜比较薄,透出内部葡萄膜的颜色,表现为眼白上的一点或一处、一片灰色。这种建议带孩子到医院眼科详检排除异常情况即可。

如何保护眼白

保护眼白,从保护眼睛开始,避免眼外伤、避免紫外线,夏天紫外线强烈的时候可以佩戴太阳眼镜。眼白出现颜色变化时,及时就诊眼科,排除眼科器质性疾病。有器质性眼病,及时就治疗。尽量少戴隐形眼镜,不戴美瞳,不过夜佩戴,在医生指导下使用。眼干眼涩时,注意眼部休息,可以点用无防腐剂的人工泪液。有全身疾病造成的眼病时,比如甲亢突眼,要在相关科室会诊下治疗,配合眼科同时治疗。

公共场所自动体外除颤器如何配置? 权威指南来了

新华社北京电 (徐鹏航)自动体外除颤器是一种便携、易操作的心脏急救设备,被誉为“救命神器”。国家卫健委近日印发《公共场所自动体外除颤器配置指南(试行)》(下称《指南》),对自动体外除颤器的配置进行了详细规定。

《健康中国行动(2019—2030年)》明确提出,完善公共场所急救设施设备配备标准,在学校、机关、企事业单位和机场、车站、港口客运站、大型商场、电影院等人员密集场所配备急救药品、器材和设施,配备自动体外除颤器(AED)。

此次《指南》提出,配置自动体外除颤器应按照科学规划、注重实效的原则,优先保障重点公共场所,加大配置密度。其中,优先在人口流动量大、意外发生率高、环境相对封闭或发生意外后短时间内无法获得院前医疗急救服务的公共场所配置自动体外除颤器。

《指南》明确,自动体外除颤器安装应使用统一标志,包装内基本配置应包括具备单向通气阀的呼吸面罩或一次性人工呼吸面膜、剪刀、剃刀、吸水纸巾、一次性丁腈手套、消毒湿巾等。鼓励常规配备急救箱或急救包。

此外,自动体外除颤器应安装在位置显眼、易于发现、方便取用的固定位置,如各类服务台、工作站等。配置自动体外除颤器的公共场所应在该场所平面示意图上标示自动体外除颤器位置,并在重要出入口、自动体外除颤器放置处设有统一、明显的自动体外除颤器导向标志。

国家卫健委表示,地方各级卫生健康行政部门应组织有关专家为本地配置自动体外除颤器提供技术支持,开展自动体外除颤器使用等急救知识和技能的培训工作,推动自动体外除颤器配置与院前医疗急救服务相衔接。

吃苹果要讲究时间

■ 于康

吃苹果要讲究时间。但是,这个讲究并不是因为传言的那句“早上金苹果,中午银苹果,晚上毒苹果”。

从营养价值上看,不管是早上吃、中午吃还是晚上吃,苹果的营养价值并没有改变,早中晚什么时间吃苹果都是可以的,不必担心晚上吃是“有毒”的。我们真正需要讲究的,是吃一个完整苹果所用的总时长。建议吃完一个苹果的时间长度在15-20分钟。

这是因为苹果中的有机酸可以在一定程度上抑制口腔细菌,所以最好争取苹果在口腔里待的时间长一点,使有机酸和口腔有充分的接触时间。此外,吃苹果太快,咀嚼不充分,保护胃肠道的作用就会打折扣。所以,建议适当慢慢吃苹果。

在量上,如果没有血糖异常,一般健康成人一天吃1个苹果或者稍多一些都可以。如果存在血糖异常,在血糖控制理想的情况下,一天可以吃200克左右(净重)的苹果。

一年12个月该怎么养生 2022年养生月历来了

■ 纪太军

新年伊始,最适合制订健康计划。专家建议可根据“养生月历”,抓住每月防病保健重点。

1月:防寒保暖

大寒、小寒是最冷时期,此时应注意保暖,尤其是头部、颈部、脚部,午后尽量晒会儿太阳,坚持运动,让寒气无藏身之地。

2月:养肝护阳

立春后阳气上升,养生要注意护阳气,除了“春捂”外,建议保持情绪平稳,早睡早起,适宜放风筝、散步等和缓的运动。

3月:通风防潮

从惊蛰起,气温变暖、湿度增加,建议室内多通风,并做好除湿防潮工作,不穿未干透的衣服,以防“引湿入内”。

4月:品茶清浊

虽然冷天基本结束,但仍要谨防“倒春寒”。清明是清除浊气的好时节,每日一杯明前茶,有利水祛湿、清畅肝气的作用。

5月:以静养心

立夏后,人易烦躁不安、食睡不佳。此时要以静养心,即通过绘画、书法、下棋、种花、钓鱼、听音乐等方式来缓解急躁的情绪。

6月:祛湿补脾

芒种后,痰湿内聚容易使人精神困倦。湿热困脾,宜吃苦瓜、冬瓜等有益气化湿功效的食物,午饭后可小睡30分钟左右。

7月:身心避暑

“小暑大暑,上蒸下煮。”除了外出时做好避暑,还要注意预防情绪“中暑”,可听听舒缓音乐,适当吃苦瓜等苦味食物。

8月:润燥养肺

立秋后,暑湿未消,秋燥渐起,容易伤肺,建议多吃些银耳、梨、葡萄等润肺清燥的食物,还应早睡早起,使肺气得以舒展。

9月:添衣暖足

“白露秋分夜,一夜冷一夜。”9月是一年中昼夜温差最大的时期,建议及时添加衣被,每晚泡脚,身体微微出汗即可。

10月:养阴安神

寒露后日照减少,情绪易受影响,可用读报、听音乐等转移注意力。10月燥邪之气易侵犯人体,宜吃萝卜等滋阴润燥的食物。

11月:补肾藏阳

立冬后宜“以冬寒之气养肾”。建议早睡晚起,早睡以养阳气,晚起以固阴精,保证充足睡眠才有益于阳气的潜藏。

12月:进补得当

大雪、冬至是进补好时节,建议吃些羊肉、桂圆、栗子等温热滋补的食物,同时保证新鲜果蔬摄入,可选择萝卜、木耳、白菜等。