

春天踏青 小心眼过敏

春天来了,大家户外活动增加了。在接触大自然、欣赏花草时,容易出现眼睛频繁眨眼、眼睛痒的情况,有些朋友踏青归来会出现眼睛发红、分泌物增多等症状。这时,就要小心过敏性结膜炎!

春季常见过敏性结膜炎

过敏性结膜炎是眼科的一种常见疾病,在每年三月到四月份,许多患者对花粉尤其是禾本植物的花粉有过敏反应。此病多见于儿童及青少年,成年人以男性多见,一般双眼发病。

患者的上眼皮内层有一层粉红色、形状不规则的扁平突起,外观像铺路石一样。有的患者在黑眼球和白眼球的交界处呈凝胶样物质。过敏性结膜炎的症状特点是眼睛充血发红、流泪、有黏液性乳白色分泌物,患者感觉奇痒。

过敏性结膜炎的常见症状不仅是眼痒,还会出现结膜充血、眼睑红肿、流泪、眼部分泌物增加,有的患者还伴有鼻子过敏的症状。

什么原因导致患者过敏呢?引起过敏性结膜炎的过敏原很多,主要有花粉、草、叶、灰尘、湿冷空气、尘螨、动物毛发等,其次是常与眼部接触的香水、化妆品、药物、隐形眼镜及其护理液等。

这些过敏原进入眼睛,会导致眼部结膜肥大,细胞释放出组织胺等致敏因子,而这些致敏因子又使局部毛细血管扩张,使眼部产生红、肿、痒等一系列症状。

眼过敏 不可轻视

一旦发生过敏,首先要脱离过敏原。采用局部冷敷,能迅速缓解眼部不适症状,减轻局部水肿。使用无防腐剂的人工泪液,稀释过敏原及炎症因子,减轻眼部不适症状。

在治疗方面可局部使用抗过敏药物。对过敏物质明确的患者,避免接触过敏物质,配合药物治疗,效果较好。建议大家不要自行购买药物,要到专业的眼科门诊就诊,遵医嘱使用。对于过敏物质难以确定的,目前

的治疗仅局限于缓解症状,减轻痛苦。

过敏性结膜炎一般较少出现并发症,大多数可以痊愈,但容易反复发作;某些春季角结膜炎和特应性结膜炎会发生角膜并发症,严重的可以引起不可逆的视力损害,甚至导致失明。

过敏性结膜炎如何避免

1. 改善生活环境

优化生活环境,注意床品卫生,消灭房间的螨虫。

2. 注意个人卫生

注意个人卫生及眼部卫生,勤洗手、勤洗脸,不要用脏手揉擦眼睛,在毛絮、粉尘多的环境中尽量佩戴口罩和护目镜。

3. 减少户外活动

有花粉过敏史及哮喘的患者应减少户外活动,避免长时间停留在花粉传播季节的户外。

4. 不戴隐形眼镜

最好不戴隐形眼镜,尤其是美瞳隐形眼镜,更换优质镜片并使用质量合格的护理液。

5. 尽量不使用眼部化妆品

化妆品含有粉质及多种化学成分,也可能导致或加重眼过敏。

(本报综合)



孩子咳嗽了慎喂止咳糖浆

■ 罗征秀

春季是儿童呼吸道感染的高发季,咳嗽是呼吸道感染的常见症状。下面这些治疗儿童咳嗽的常见误区,家长可别再踩坑了。

误区一:盲目使用止咳药和祛痰药

孩子发生咳嗽时,“小儿止咳糖浆”是很多家庭常备、高出场率的药物,但它是否真的有效呢?在回答这个问题之前,我们先来了解咳嗽的性质分类。根据有痰和无痰,咳嗽分为干性咳嗽和湿性咳嗽。有痰的咳嗽可以按医嘱使用祛痰药物,如果没有痰的咳嗽却使用祛痰药物,对孩子的咳嗽无效。而小儿止咳糖浆的成分很多是祛痰的,对于干性咳嗽的孩子,显然是无效的。

盲目使用止咳药和祛痰药是日常家长处理儿童咳嗽常见的误区之一。咳嗽只是疾病的症状表现,在没有明确病因前“强硬”地把咳嗽止住,如果孩子有痰,咳嗽被压住以后,痰无法排出,反而不利于孩子的病情解除。家长用药一定要按医嘱使用。

误区二:病急乱投医

俗话说,咳在孩子身,疼在爹娘心。孩子咳嗽老不好,有些家长便容易产生焦虑情绪,而出现盲目“借鉴”其他家长推荐的“有效药物”、频繁更换药物等病急乱投医的情况。咳嗽原因是复杂的,在明确病因前,使用对其他患儿有效的药物,并不意味着自己的宝宝也适用。同时,发挥药效需要一

定的时间,频繁更换药物会影响药物发挥作用。

误区三:咳久了会咳出肺炎?

“医生,孩子咳嗽好像更严重了,是不是咳出肺炎了?”这是很多家长的疑虑。

并不是咳久了会引起肺炎,咳嗽只是肺炎的症状之一。呼吸频率增快才是判断肺炎的重要提示。当2个月以下婴儿呼吸频率 ≥ 60 次/分钟,2~12个月婴儿呼吸频率 ≥ 50 次/分钟,1~5岁儿童呼吸频率 ≥ 40 次/分钟,5岁以上儿童呼吸频率 ≥ 30 次/分钟时,应该警惕孩子可能患肺炎。除了肺炎之外,支气管炎、鼻窦炎等也会导致孩子久咳不愈。

夜间低度光也可能干扰血糖

晚上睡觉时开着电视或床头灯可能会轻微影响睡眠——并会以干扰身体将血糖控制在健康范围内的方式。此前进行的群体研究发现,睡觉时开着灯或卧室里开着电视的人更有可能罹患Ⅱ型糖尿病。

专家进行了一项研究,让20名健康的志愿者在睡眠实验室待两个晚上。第一天晚上,所有参与者都睡在一个很黑的房间里。第二晚,一半的人在亮度100勒克斯(相当于开着电视或床头灯,或者街灯亮光能透过薄窗帘)的情况下睡觉。

两晚实验后的早上,研究小组都用涉及胰岛素(控制血糖水平的激素)的两种常见检测手段对志愿者的血糖控制进行了检测。一种是测量醒来后的血糖和胰岛素水平,另一种是给参与者服用葡萄糖并测量他们的胰岛素反应。相比之下,第二晚在有微弱光亮的房间里睡觉者的血糖控制比第一晚略差。

(本报综合)

降甘油三酯,不仅仅要控食

■ 刘健

在血脂指标中,甘油三酯受饮食的影响很大。是不是控制饮食就能降低甘油三酯呢?还有些患者有疑问,饮食已经很清淡了,为什么甘油三酯还是很高呢?

甘油三酯为什么会升高?

首先要了解甘油三酯为什么会升高。人体的甘油三酯有两个来源:一个是食物摄取的外源性甘油三酯,饮食中摄入的脂肪,人体根据自身需求进行分解和吸收利用,产生能量维持机体的正常运作。如果饮食摄入过多脂肪,可导致外源性甘油三酯升高。另一个是肝脏合成的内源性甘油三酯,受到肥胖、脂肪摄入过多、缺乏运动、饮酒、胰岛素抵抗等影响,会导致

内源性甘油三酯增多。

可见,两个来源都可以使血液中甘油三酯升高。因此,影响甘油三酯水平的因素,不仅包括饮食,还包括其他生活方式。此外,与遗传因素也有一定关系。

降甘油三酯分情况对待

有些人患有家族性高甘油三酯血症,这是由遗传因素导致的。即使这些患者在饮食上不摄入脂肪,采取良好的生活方式,甘油三酯仍然很高,他们必须使用药物来控制。

如果没有家族性高甘油三酯血症,通过改善生活方式可以降低甘油三酯水平。尤其是甘油三酯水平轻度升高的患者,若其低密度脂蛋白胆固醇不高,改善生活方式被推荐为主要

治疗手段。

甘油三酯升高的患者在生活方式上需要注意什么呢?以下几点供您参考:

1. 少吃高脂和高糖的食物。

2. 多吃果蔬和杂粮。多吃富含维生素的果蔬和富含纤维素的五谷杂粮,可以促进肠胃蠕动,有助消化,利于甘油三酯的代谢。

3. 少喝酒或不喝酒。需要服药的患者应避免喝酒,如果没有服药,喝酒也不能过量。酒精可影响肝脏代谢。

4. 多运动。运动可消耗摄入的能量,有利于减轻体重。

甘油三酯水平中度或者重度升高的患者,经过医生评估后,应在改善生活方式的基础上遵医嘱采取药物治疗。