

## 打呼噜会让人变丑

美国科学家最新研究发现,打呼噜不仅会在夜里吵醒你的另一半,而且会令你看起来更憔悴和更丑。美国密歇根大学的研究者邀请20位中年“睡眠呼吸暂停症”患者参与实验并对他们进行治疗,使他们能在睡眠中更好地调整呼吸。然后对比参试者实验前后的照片发现,后者比前者更有吸引力。参试者接受治疗前后额更紧致,脸部也不那么红肿了。尽管没有办法测量,但研究者同样观察到参试者前额的皱纹比治疗前少了。

# 防干眼病不妨电脑旁放加湿器

### 抗生素眼药水使眼更干,激素类眼药水常用易致青光眼

(上接B01版)

#### 临床教训: 同症状可能是多种病

医生的话并非危言耸听。王建荣告诉记者,他就曾遇到过过一个角膜炎患者,在医院的时候,医生给开了点激素类眼药水,患者用过之后觉得很舒服。未料到,该患者康复以后,遇到眼睛不舒服,就到药店买同样的眼药用水,结果引起了视神经萎缩,最终导致失明。

“很多人轻度眼红、眼胀、眼干、眼部疲劳畏光的时候,千万不要觉得没什么大事就自己去药店买药,不小心的话容易小病变大病,治疗起来就比较麻烦了,所以一定要到正规医院检查后根据医生的建议使用眼药水。”山东省千佛山医院眼科主任医师王旭告诉记者,“同一种眼部疾病可能有不同的症状



表现,同一种症状也可能是不同的疾病,因此,究竟使用何种类型的眼药水,应该听从正规医院医生的建议。”

“比如一些人经常感觉眼睛干涩,总有红血丝,这样的症状就有多种可能,干眼症、角膜炎、结膜炎等都可能表现出这些症状,不去医院让医生亲自检查的话很难判断到底是因为什么,更不能随意去药店买眼药水滴了。”王建荣说。

因此,市民生活中如果感到眼睛有明显不适,应及时去医院做检查。“很多人可能觉得医院的药比药店贵,才不愿去医院。如果是这种情况,也应该先来医院检查后,听医生建议使用什么类型的眼药水再去药店购买。”

**专家提示:  
消炎眼药水多含抗生素**

王旭介绍,国家现已明确禁止滥用抗生素和激素类药物,但是我们去药店买眼药水的时候,营业员给大家推荐的多是消炎类眼药水,这类眼药水通常含有抗生素成分,主要有氨基甙类和喹诺酮类等。

特定情况下的眼部疾病可能适用抗生素类眼药水,但王旭提醒,长期使用抗生素类眼药水,容易破坏眼表的正常结构,眼部微环境也会因为正常菌群被破坏而改变,最后导致眼部感染加重,引起干眼症等。

同时,激素类眼药水长期使用很容易引发激素性青光眼、激素性白内障等眼部疾病。其中,青光眼属不可逆的眼部疾病,一旦患上,只能防止进一步加重。因此,市民使用激素类眼药水必须听从医生建议,以免造成不良后果。

#### 健康贴士

## 眼药水开封超过一个月不宜再用

专家提醒,使用滴眼液时,无论是给自己点还是给别人点,首先都要把手洗干净,并不让瓶口碰到眼睛,防止污染滴眼液。打开包装一个月以后一般不可再使用,“眼药水很怕污染,打开包装时间长了容易落入细菌,成为污染源。”具体的使用频率和用量,应根据眼药水的用途和眼部症状的严重程度,听从医生的建议。

**长时间佩戴隐形眼镜易致干眼症**

很多人出于职业需要,或者为了美观,会选择使用隐形眼镜。而隐形眼镜容易造成眼部干涩发痒,因此隐形眼镜佩戴者也是眼药水的主要消费群体。

对此,专家建议:“如果需要佩戴隐形眼镜,最好选择透气性和透氧性比较好的品种,负面影响能小一些。不过无论这些隐形眼镜宣传如何透气透气,都不可能达到100%的程度,偶尔佩戴可以,我们不建议长期佩戴。”

**眼药水不能预防近视**

对于市场上常见的宣称可用于缓解和治疗青少年假性近视的眼药水,多位专家均表示不靠谱:“近视是由遗传、环境污染、用眼卫生等多方面因素造成的,没有可以用来预防近视的眼药水,更没有眼药水可以治疗近视。”因此,市民不可相信此类广告宣传。“对青少年来说,不要过度用功,课间休息的时

候可以走出教室,让眼睛休息一下,这样就足够了。”

**黑暗环境下看手机、玩电脑易致眼病**

就网络上流传的“晚上关灯后玩手机容易变成青光眼”话题,王旭解释道:“现在的智能机和平板电脑屏幕都很大很亮,关灯后屋里很黑,对比度太强,长期在这种黑暗环境中玩手机和电脑可能会对视网膜黄斑区产生影响,引起一些病变。”因此,建议大家不要在太暗的环境下长时间使用手机或电脑等产品,尤其是晚上睡觉前,避免影响休息。

**护眼明目不妨多吃点猪肝、胡萝卜**

眼球是人体很娇嫩的器

官,平时应该注意保护,避免外伤。特殊的工种比如电焊工,工作时要戴上防护镜,室外紫外线很强的时候出门可以戴墨镜。夏文清说,在日常饮食中,多摄入黄叶素和维生素B也可以对眼睛起到一定的保护作用,例如胡萝卜、猪肝等。

**电脑旁不妨放台加湿器**

专家说,若想杜绝干眼病病源因素,平时应注意用眼卫生。例如,尽量减少不必要的上网时间,需要上网时旁边可以打开加湿器,同时尽量使电脑屏幕与眼睛保持一臂的距离,眼睛与屏幕上缘齐平,每隔半个小时左右向远处眺望,以缓解眼部疲劳。

#### 相关链接

## 眼药水的分类

市场上的眼药水按照其成分可分为几种类型:一是抗生素类,主要用于治疗眼部感染;二是激素类,具有抗炎、抗过敏和免疫调节等作用,可用于减轻和治疗干眼、过敏等问题;三是人工泪液类,即为模仿人体泪液的替代品,能滋润眼睛,缓解眼干症状。

**1.眼部检查用:**

散瞳药:用于手术后、虹膜睫状体炎、检查眼底时及儿童验光时。

麻醉药:手术或某种眼科治疗时由医生使用。

**2.处方用:**

抗细菌及病毒药水:用于治疗眼部感染。

治疗青光眼药水:这类药物都可能副作用,一定要严格使用。

激素类眼药水:不能长

期使用,否则易引起青光眼及白内障。

**3.非处方用:**

药店里可以买到的大多属于这种,无需医生开处方。多为滋润眼睛的药物,收缩血管使眼球变白,如果使用太频繁,一旦停药,眼部充血会更严重。另一种为人工泪液,用于缓解干眼症。

从医院或药房买回眼药水后,要严格执行有效期、保存条件及注意事项等。对于性质不稳定的眼药水,应放入4℃左右的冰箱内保存。每次点药前都应仔细检查,看看眼药水中有没有沉淀,有没有杂质等,一旦发现异常,立即停用。保存眼药水除了要预防污染、变质外,还要注意放到孩子拿不到的地方,以防误食、误用而发生意外。

## 滥用眼药水危害

**危害一:患上干眼症**

眼药水中大多含有防腐剂,会使眼睛中的结膜杯状细胞发生损伤。如结膜杯状细胞受损的话,就会使眼睛发红、干涩或者疼痛,这样会导致越点眼药水眼睛越干疼。

**预防:**使用不宜太频繁。一般而言,对于经常使用电脑的人来说,每天点眼药水三四次比较合适。

**危害二:激素性青光眼**

激素类眼药水如果使用过多的话,会使人在不知不觉中患上激素性青光眼。另外,抗生素类眼药水只能用于眼睛有感染的情形,没有感染时使用,只会对眼睛造成损害。

**预防:**1.切不可滥用皮质类固醇药物,必须使用者应在用药两周后密切观察眼压变化,如出现青光眼的前期症状,应及时停药。2.激素性青光眼一旦出现,一定要马上停用皮质类固醇药物,并给予降眼压药物治疗。

**危害三:过敏易致气管哮喘、心律失常等疾病**

有一种噻吗心安类眼药水,里面含有β受体阻断剂,β受体阻断剂是一种治疗心脏病的药物成分。对这种药物成分容易过敏的人,使用这一类眼药水时就会有危险,严重时会导致支气管哮喘、心律失常等疾病。

**预防:**因眼药水不是绝对安全的,购买时要注意眼药水的成分和禁忌症。

准爸日记<sup>15</sup>

## 二手货,一手心

崔滨

宝贝你好,我是你爸爸。等你变成一个崭新的小人儿来到这个世界,你会发现环绕在你身边的,既有爸爸妈妈准备的新用品,也有很多来自亲朋好友的二手货,而那些原本属于别的哥哥姐姐的旧物件,对我们有着更多的意味。

自从知道宝贝你要光临并常住我们身边,你怎么睡觉、怎么吃饭、在哪里活动,又该如何洗澡,成了我和你妈妈大费周章的难题。还好,经过妈妈对爸爸反复的唠叨与折磨,我终于顿悟了解决这些烦难的关键——放手让妈妈去买,爸爸只需要在最后一分钟出现,付钱、拎东西走人就好。

不过,宝贝,先不要为爸爸鼓掌,要知道,这世上还有比用钱更难解决的事情,那就是不花钱就能得到的东西。具象化在你身上,就是亲朋好友为我们送上喜当父母的祝贺后,我们也同时为他们送上了欢迎处理二手婴儿用品的问候。

于是,在双方皆大喜的往来中,家里陆续续续涌来大批二手婴幼儿用品,据不完全统计,有婴儿床三张,手推车、学步车两辆,各式奶瓶保温消毒用品六套,玩具三十件以上,婴儿衣物十余套;连吸奶器,都可以在手动、电动和变频中随便选……而且后续信息则强烈表明,还有一大批二手货正在接近中,其中甚至有杀伤力极强的幼儿自行车、电动车。

最开始,这些形形色色的二手货很是让我们高兴,毕竟,这让我们省去了一笔不小的开支,而且很多看似是二手货的婴儿用品,其实几乎就是新品。不过,等到家里容纳的二手用品多了,我们才悲催地发现,那些原本就没用过几次的二手用品,我们使用它们的概率也不会增加多少。

比如有朋友如释重负般塞给我的电动搅奶棒和电动发光掏耳宝,在孩子出生前购买的时候,一度非常得意于它们的人性化设计,不过,等发现孩子只喝母乳就足够以及根本不放心或不需要频繁给孩子掏耳朵时,那两个只能打散一个鸡蛋以及伸进耳朵时会发光的东东,只能被当做玩具似的摆设。

宝贝,等你看到爸爸妈妈收集的这些略奇葩的二手货,千万不要怀疑大人的智商,因为,这是我们对你的爱的表达。就像此刻的妈妈,即便在孕晚期,也要挺着笨重的肚子,洒扫庭除,一遍遍检视孕产包和你初生时的用品,一旦感觉缺少什么,会立刻上网购买。

而这种“超前”、“超量”的非理性败家冲动,恰恰是人类本能的体现,在医学上叫做“筑巢行为”,很多鸟类不辞辛苦衔来树枝、泥土,和着唾液筑成巢窝,为的就是让小鸟能够均匀地接受母亲体温的孵化和喂雏。

宝贝,在我们的观念里总是“喜新厌旧”。等你长大,你也会在买到拆开新书的塑封闻到油墨味道的刹那体验到无比的愉悦;而在旧东西里,你更能感受到旧时岁月沉积的温暖以及分享彼此生活的欣慰。

如同眼下,爸爸在接纳收留亲友二手货的过程中,体味学习着他们养育后代的辛劳和努力;而等到宝贝你慢慢长大,爸爸会和你一起,把你用不到的物件送给其他有需要的人,和他们分享你的成长和喜悦,这是二手货独有的表情,而这表情,来自于你的内心。