冬天进补过度,当心眼睛受伤

三天两头吃羊肉长了眼疮,专家提醒过年要特别注意护眼

冬季进补过度,不仅会长胖,还可能会引起眼病。这不,济南市民苏凯近日就患上了“针眼”,医生细问下来,原来是他最近几天连续吃羊肉火锅,造成体内过热引起了眼病。专家提醒,春节临近,亲朋聚餐、娱乐、燃放鞭炮等都可能会引起眼病,尤其要预防“针眼”(眼疮)、眼外伤、结膜炎等眼病。

本报记者 李钢

吃羊肉过多,补出了“针眼”

1日上午,济南市民苏凯眼睛红肿,来到医院眼科就诊,“我眼睛很难受,这是怎么回事啊?”

医生经过检查称,苏凯的眼睛得的是“针眼”,与吃的食物热量过高有关。苏凯表示,这段时间天冷,他经常跟朋友聚在一起吃火锅补补,“基本是三天两头都去吃一顿。”

近日,随着春节的临近,医院眼科这类患者明显增多。“上个星期,平均每天要接诊四五个长‘针眼’的患者。”山东中医药大学附属眼科医院院长毕宏生教授表示,仔细询问这些患者的饮食情况,要么就是吃过羊肉进补的,要么就是经常吃其他补品的。

专家介绍,人们俗称的长“针眼”、长“眼疮”在医学上称为睑板腺炎,又名麦粒肿。睑板腺是眼睑上的腺体,睑板腺堵塞后,某些原因会引起炎症,继而引发睑板腺炎。“进补过度很容易造成睑板腺堵塞,从而引发炎症。”

“针眼”轻的可喝去火茶缓解

毕宏生表示,平时用眼不注意、灰尘过多等也会造成睑板腺堵塞,但是堵塞不一定发炎,单纯睑板腺堵塞的人可能只会觉得眼睛不舒服、眼干等。“要是还熬夜、上火、喝酒、吸烟或者吃了高热量的东西,堵塞就可能发展为发炎。最近不少人急于进补,身体热量较高,睑板腺就发炎了。”毕宏生表示,“针眼”很常见,但其危害不容忽视,严重的睑板腺炎可能恶化为眼眶蜂窝组织炎或脑膜炎。

“有些人喝点去火的茶饮症状就会缓解,热敷眼部也有效果,情况严重就要去医院就诊了。”毕宏生表示,睑板腺里的堵塞物以油脂为主。冬天的时候,睑板腺里的油脂是凝固的,很难排出来,排不出的油脂会化脓,滋生细菌。他建议用40℃-45℃的干毛巾热敷眼部3-5分钟,可以让油脂溶解。再按摩眼部,有助于油脂的排出。

春节期间眼睛容易受伤害

“每年春节前后都会接诊很多眼外伤患者,有的是因车祸等意外情况,而更多的是鞭炮炸伤的。”济南市眼科医院专家提醒,春节期间尤其要注意预防眼外伤。

专家提醒,一旦炸伤眼睛,如果感到一股热泪涌出眼外,同时疼痛剧烈、睁不开眼,则可能是眼球破裂,这时切忌用手揉擦眼睛,以免眼内组织被挤出来,可用一块洁净的纱布或者手帕轻轻捂住眼睛,尽快到附近的正规医院眼科就诊。

春节放假,很多居民尤其是青少年长时间看电视、上网、玩游戏,专家提醒,专注用眼最好不要超过40分钟,其间应远眺10分钟,眼睛与屏幕距离应在40-50厘米;多吃富含维生素A的食品。

冬季是红眼病的高发期,熬夜、不注意眼部卫生都容易引发此病。专家提醒,一旦发现红眼病病人,应立即与家人隔离。不能随便使用眼药水,应去医院检查对症下药。

700公斤禁入境物昨日集中销毁

本报青岛2月2日讯(记者 赵波 通讯员 张刚) 2月2日,山东出入境检验检疫局对春节前截获的旅客携带、邮寄的违禁物实施集中销毁和无害化处理,这些违禁物包括海参、鱼干、菠菜种、牛奶、螃蟹等,甚至还有土壤,它们共计约700公斤,涉及800余批次。

2日上午,在青岛新天地静脉产业园的检疫处理区,堆放着被截获的各类违禁品,不仅有动物源饲料、水生动物产品、植物及植物产品,还有种子,土壤等物品,现场山东出入境检验检疫局的工作人员将这些禁止入境物品投进青岛危险废弃物处置中心,并用机械做无害化处理。

“这是从旅客携带物中截获的苹果梨,因为国外水果可能会携带病毒和有害生物,这些病毒和有害生物一旦引入将对国内水果产业造成严重的后果。”山东出入境检验检疫局动植物监管处副处长田富森介绍,日前,济南检验检疫局还从两个来自韩国的进境邮包中截获重达21公斤的散装干制水生动物产品,包括鱿鱼、鳗鱼、鲅鱼等,这是济南邮检口岸历年来截获的最大批量干制水产品。经实验室检测,该批水产品细菌菌落总数超标,济南局已依法对截留物实施了销毁处理。

据介绍,此次销毁的物品包括各旅检通道、邮政口岸截获的各类违禁品计800余批次,均属于《中华人民共和国禁止携带、邮寄进境的动植物及产品目录》规定的禁止携带、邮寄进境物。

春节临近,旅客携带或邮寄禁止进境物入境的情况多发,检验检疫部门工作人员提醒出入境携带或邮寄物品人员,应提前了解有关法律法规,自觉杜绝违禁物品的携带或邮寄,以免造成不必要的损失。

微观周末 逸

想知最新分享内容,扫扫吧!

医生疾呼:它分分钟要人命,别再用了!

眼下依然是寒冬腊月。在这种天寒地冻的天气里,尤其对于室内没有暖气的地方来说,点上一个炭火盆,是极为廉价又有效的取暖方式。但你可知道,全家人围坐一处热热闹闹过大年的时刻,身边这样的一盆火却隐藏着极大的安全隐患!

近日,一名医生发文称:“昨晚睡前刷微博,刷到了一条微博,博主晒了这么一条微博,正在晒他冬夜烤火的幸福。出于医生这个职业的敏感性,我看到此图却大惊失色……”这到底是怎么回事儿?关注逸周末公众微信号(qiluyizhoumo),可查看全部详细内容。点击逸周末微信页面右上角头像,再点击“查看历史消息”,还可以看到以前发送的所有内容哦。

招聘信息 订版电话:(0531)85196234 85196204 85196183

招聘

综合招聘
热心大嫂家政诚聘
月嫂、育儿嫂、钟点工、催乳师、工资2400-15000
电话:86116808、86113818

知心大姐
职业培训学校招生
催乳师、月嫂、育儿嫂、营养配餐师。包教包会,高薪就业。(18—50岁皆可)
86033366、86033355

高薪招聘
豪沃修理工师傅、学徒工。包食住有提成工资5000-6000。
电话13505312342

高新区餐饮公司
招聘餐厅经理5名,大锅菜厨师5名,洗碗工5名,保洁3名,15066663555张

通发公司招聘
数控操作人员、燃气锅炉工、钢筋工、混凝土施工人员数名,待遇面谈。
电话:15965645133刘主任

技工招聘
聘
镗床工(TA611、落地镗、数控镗)车床工、龙门刨和学徒工,
电话13406952267郑经理

保安司机
招聘
吊车司机半挂司机数名 吊车学徒工3名,工资面议 15253127999 13969001575
订版电话:85196183 85196234

青岛易安达集装箱运输有限公司
公司因业务需要,招半挂车司机和单车司机多名,证件齐全。一经录用,享五险,待遇从优。
济南13853102176
黄岛:丁13553010228

招生培训 订版电话:(0531)85196234 85196204 85196183

初三高三考中后再交费
测评后定目标,变被动为主动学习86600505

实验名师
一对一,小班,全科辅导,在职名师联袂,提高快。15098793866

初、高中数理化拔高补差
语文英语有捷径,提高快
电话18764456688

大学专、本科成人教育
许老师
15318506066 15318223112

在职纯个人专补高中数学
15098798165

高中英数理化
重点一类高中名师联手寒假班,1对1,免费试听,朱老师15098770166

实验名师自办
一对一,小班,资深一线教师。各科辅导 15098799169

品牌教育培训机构推荐

友情提示:请交易双方妥善查验对方相关手续和有效证件,本刊信息不作为承担法律的责任和依据。招生信息需谨慎,仅供参考。

省教育厅直属成人高校——
山东广播电视大学
开放教育(成人)学历招生
无需参加成人高考,国家承认学历,通过率高,学费低廉,可考公务员事业编晋升职称。
0531-82626707 82951504
报名地点:省电大舜耕校区(山东大厦沿舜耕路向南100米路东)

老兵搬家
高新 88018928 历下 58619892
历城 58616563 市中 86965698
槐荫 58782670 天桥 58782671
正规注册 专业搬家

蚂蚁搬家
六区连锁 就近派车
居民搬家 单位搬家
空调拆装 正规发票
蚂蚁总部83168626

搬家服务

友情提示:请交易双方妥善查验对方的相关手续和证件本刊信息不作为承担法律的责任和依据。搬家信息需谨慎,仅供参考。

槐荫区搬家
老兵搬家
南辛庄 王官庄 段店
89855658市内长途价低

天桥区搬家
◆北 园85808885
◆天 桥85911889

历城区搬家
订版电话:85196204 85196183

市中区搬家
◆玉 函83676618
◆南外环81968081经十
◆领秀城 8812 7105
◆建设路89856886舜耕
◆二 七 58592433

退伍老兵搬家
正规注册66978266五区连锁
专业搬家 空调移机

历下区搬家
◆甸 柳 88885265
◆姚 家 82285558
◆历 山 88718181

便民服务 订版电话:(0531)85196204 85196183 85196234

专业疏通
◆专通下水道81879188
◆专通修保2年修换马桶68767366
◆疏通钻孔66951658

疏通改道修换马桶
打孔 8915 2716
13791137050

疏通改道修换马桶打孔
抽化粪池 5860 2850
18888372276

专业疏通改道修换马桶
杨15098882348
82217833 打孔

老年公寓
◆历下三院81188690
◆金秋87158977

专业开锁
◆开换6666 6631
◆开锁C级锁芯88636465

家政服务

清洗维修油烟机炉子
家庭保洁、擦玻璃、清洗地毯沙发外墙、石材翻新、抛光打蜡、安装维修热水器、洗衣机 82781736
◆保 洁 5875 6345
◆家 政 8506 3525
◆安心家政15205314931
◆擦玻璃保洁15169150992

太阳能热水器维修
海尔专业移修
热水器、太阳能、空调移机、维修、充氟、清洗,回收86670085

楼宇修缮
◆彩虹防水 8529 9128

专业钻孔
◆钻 孔 8764 6917

管道安装维修
专业疏通管道抽化粪池
改上下水 8920 8030

周易起名
◆起名88710486

霓虹灯
◆做 字 8576 6169

车辆讯息
◆天价收车13964161616
◆收 车 8811 8516

家电空调移修
美的厂家88933315
正规发票、(可对工、转帐)移机维修、保三年
◆精修空调冰箱82251001
◆修 86986192
◆上门修冰箱洗衣机
8663 1296

电脑维修
十年维修电脑
专业安装监控 13370571109

空调移修
◆格力20移修充氟
89828339

友情提示:请交易双方妥善查验对方的相关手续和证件本刊信息不作为承担法律的责任和依据。便民信息需谨慎,仅供参考。