

眼红，别老让熬夜背锅

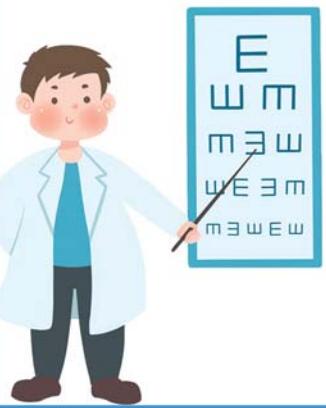
多种疾病都能发出这种警示信号

记者 韩虹丽 通讯员
王竹君 陈晨 济南报道

眼睛为啥发红

济南市第三人民医院眼科住院医师李燕辉表示，白眼珠其实是眼球巩膜的白色，巩膜表面覆盖一层透明的结膜，结膜内存在着细小的血管，当眼睛健康状态良好时，这些血管并不明显，故此时呈现出白色。眼睛发红，是因为眼睛表面的血管扩张或血管破裂出血，也就是眼白发红。

李燕辉说，导致眼睛红肿不只是熬夜引起的，可能与很多因素有关，如常见的疲劳、炎症、营养不良及眼部其他疾患有关。



眼发红常见原因

1、疲劳

长期熬夜、睡眠不足或长时间使用电子屏幕，导致眼睛缺乏休息、过度疲劳，从而出现结膜血管扩张，眼白爬满红血丝，呈现出红色，这是最为人们所知的原因。

2、眼部炎症

炎症可导致眼睛红肿，分为感染性炎症和非感染性炎症。李燕辉说，感染性炎症多是由于细菌、病毒感染引起的，常见的有结膜炎、角膜炎等。

非感染性炎症有巩膜炎、虹膜睫状体炎等，这些眼部炎症反应，基本都会伴有眼红症状。

结膜炎：是一类由细菌、病毒、衣原体等病原微生物或外界理化因素、过敏反应等引起的结膜组织炎症性疾病，会导致一只或两只眼睛发红、发痒，伴有黄色分泌物。

角膜炎：各种因素导致的角膜炎症反应统称为角膜炎，临床上按致病因素不同，将角膜炎分为感染性、免疫性、营养

不良性、神经麻痹性和暴露性等；角膜炎临床表现多为眼红、眼痛、畏光、流泪、异物感、视力模糊、睁眼困难等。

虹膜炎：虹膜炎为前葡萄膜炎的一种，多与风湿免疫性疾病有关。临床症状：眼痛、视力下降、畏光、流泪，严重时甚至与晶状体粘连，阻碍房水循环，从而导致眼压升高，出现眼胀甚至头痛、恶心、呕吐等。

3、营养不足

李燕辉说，在部分近视人群中，隐形眼镜很受青睐，不过角膜的氧气大约80%来自空气，如果长时间佩戴隐形眼镜或美瞳，则会影响角膜获取氧气与养分，造成角膜缺氧，从而引起眼睛充血，表现为眼红，甚至导致新生血管的形成。

4、眼部其他疾患

结膜下出血：结膜血管破裂导致出血，淤积在结膜下，从而出现眼红。结膜下出血，往往与糖尿病、高血压、动脉硬化、凝血功能不良、疲劳或血管脆性增加有关。此外，喜食刺激性食物、外伤、便秘、呕吐、重体力劳动、剧烈运动，甚至有时打

喷嚏或顿咳，也可能诱发结膜下出血。

青光眼：青光眼是指眼内压间断或持续升高的一种眼病。李燕辉表示，虽然不是所有青光眼患者都会眼红，但当青光眼急性大发作时，患者眼压会快速升高，导致结膜充血，从而出现眼睛发红情况。

“除了眼睛红，青光眼还会伴有眼睛胀痛、视力下降甚至头疼恶心呕吐症状。”李燕辉说，这些症状多在晚上出现，长期的眼压升高，会压迫视神经，引起视神经萎缩甚至失明，如果有相似症状，一定要及时到眼科就诊，密切关注眼压。

眼睛红如何应对

通常情况下，如果是用眼过度，眼睛受刺激后引起的眼红，注意休息，减少用眼，过段时间就会消退。

有些疾病，像虹膜、角膜炎、青光眼等造成的眼睛发红，这些疾病会导致视力下降甚至失明，因此眼睛反复发红，视力下降，要及时就诊，在医生指导下采取针对性治疗措施，注意不要自行使用只能收缩血管的滴眼液，这样虽然可以消退红血丝，但也掩盖了其他症状，造成不可挽救的后果。

生活课堂

夏季进补适可而止

夏季通过吃姜、喝伏羊汤来养生，是很多人的习惯，但如果你是湿热体质的人或者是体内阴虚有热者，再吃温热的食物，可能就会出现上火症状。就算是阳虚体质者，夏季进补也需适可而止，不要大补。

夏天也要注意防寒

夏季天气炎热，很多人为了消暑，喜欢吃冷饮、吹空调、洗冷水澡，对于这些贪凉的人群来说，比起消暑，更需要注意防寒。

这是因为，冷热交替除了令人容易感冒、受寒，还会增加心脏负担，严重时还会诱发心脑血管发生意外，甚至造成死亡。

空调温度：26℃是夏季比较适宜的温度。

洗澡温度：控制在35℃~38℃为宜，对心脏、血管、皮肤刺激较小。

喝水温度：煮沸后自然冷却至20℃~25℃的白开水比较好。

绿豆汤不要当水喝

有人夏天习惯把绿豆汤当水，每天都喝，觉得可以利尿消肿、清热解毒、消暑。但是，绿豆性寒，长期大量饮用绿豆汤容易伤脾胃，建议一周喝1~2次，每次喝1碗即可，不要空腹饮用。

禁忌人群：1.脾胃功能相对较弱的人尽量少喝绿豆汤。

2.患有高血压、高血糖等慢性疾病，需要每天按时服药（尤其是中药）的老年人，尽量少喝绿豆汤。

酸枣仁粥助安眠

很多人一到夏天，睡眠就容易出现问题，比如入睡困难、睡不踏实等，这与心血不足有关。建议喝点酸枣仁粥。

制作方法：1.将炒酸枣仁捣碎，与生地一起加水慢煎，取其药汁备用。2.粳米洗净后，加入适量清水，煮至粥稠时，加入药汁，再煮3~5分钟即可趁温热食用。

功效：滋阴养血、安神，适用于阴血亏虚、虚火内扰引起的失眠。禁忌人群：实邪郁火或大便秘结者不适合食用。

喝它们解暑清火补气

三伏天温度高、湿气重，解暑、祛湿都很重要，体质偏火热的人群，可以每周喝1~2次西瓜翠衣绿豆汤，帮助解暑、祛湿。

西瓜翠衣绿豆汤：1.取西瓜翠衣（西瓜皮中的白色部分）150克、绿豆100克备用；2.锅中放入西瓜翠衣、绿豆，加入没过食材的清水，水开后煮制15分钟即可。

食用禁忌：脾胃虚寒、肾虚者不宜饮用。

夏季天气炎热，常见心火旺，可能会出现口腔溃疡、心烦、失眠等症状。

莲子芯茶：莲子芯清热去火，如果有心烦、失眠、舌尖长口疮，可以用莲子芯20个，再加些绿茶，用开水冲泡后饮用。脾胃虚寒者不宜饮用。

陈皮茶：陈皮茶具有理气开胃、燥湿化痰的功效。夏天肚子胀、消化不良，或者吃饭没胃口时，可以饮用陈皮茶来帮助健脾祛湿。

西洋参泡水：西洋参能补气养阴、清热生津，对出汗过多或总觉得疲惫、心慌的人群，可以试试用西洋参泡水喝。据CCTV生活圈

孕吐吃不下饭？试试这些小妙招

记者 秦聪聪 济南报道

孕吐是一种常见的妊娠反应，发生概率可达70%以上。对大多数准妈妈来说，孕吐一般在孕4~6周出现，到孕14~16周有所改善或消失，但也有极少数准妈妈的孕吐反应会持续到孕期结束。那么，面对孕吐应该怎么办？

山东第一医科大学附属济南妇幼保健院（济南市妇幼保健院）产科门诊护士长赵艺敏介绍，孕吐在医学上称为“妊娠呕吐”，它与怀孕时人绒毛膜促性腺激素（HCG）水平增高有关，如果准妈妈怀的是双/多胞胎，HCG激素水平会更高，孕吐反应也会更大一些。

除此之外，偏头痛病史、营养素缺乏、容易晕车或晕船、有家族遗传史、感染幽门螺杆菌、胃敏感者、抑郁/焦虑等因素，也会增加孕吐发生几率。

“多数情况下，孕吐对生活和工作影响不大，也不会伤害到宝宝，无需特殊治疗。但如果恶心、呕吐加重甚至发展为妊娠剧吐，就要去医院进一步诊疗。”赵艺敏介绍，妊娠剧吐是重度妊娠呕吐，约0.1%~2%的孕妇会发展为妊娠剧吐，一般发生在孕9周之前，多见于年轻的初产妇。主要症状是恶心呕吐明显且频繁，同时还会出现脱水、电解质紊乱、代谢性酸中毒等，严重时会造成肾衰竭、食管破



小米红枣粥

材料：小米100g，红枣20颗，蜂蜜20ml

做法：1.红枣去核，切成碎末；2.将小米加水煮开，加入红枣末熬煮成粥；3.关火后晾至温热，调入蜂蜜即可。

橙味南瓜羹

材料：橙子1个，南瓜300g，冰糖30g

做法：1.橙子切成碎粒，南瓜去皮切成小块；2.将橙子粒及冰糖放入锅中，加适量冷水大火煮开，再转中火继续熬煮30分钟；3.将切好的南瓜块放入锅中，转大火煮沸后继续煮至南瓜熟软。

番茄炒鸡蛋

材料：番茄500g，鸡蛋2个，白糖6g，盐、食用油各适量，淀粉5g

做法：1.番茄去蒂切块，鸡蛋加盐搅匀；2.锅内放油，加鸡

蛋炒成散块盛出；3.入油烧热，放番茄翻炒；4.加鸡蛋炒匀，加白糖、盐翻炒后，淀粉勾芡即可

苹果胡萝卜牛奶粥

材料：苹果、胡萝卜各25g，牛奶100ml，大米100g，白糖5g，葱花少许

做法：1.苹果切小块；2.锅置火上，注入适量清水，放入大米煮至八成熟；3.放入胡萝卜、苹果煮至将熟，倒入牛奶稍煮，加白糖调匀，撒葱花便可。

丝瓜鸡蛋汤

材料：丝瓜1根，冬瓜若干，鸡蛋2个，小葱少许

做法：1.丝瓜滚刀切块、冬瓜切成1cm厚片（太薄容易煮烂）；2.锅中喷油（油多了容易腻），翻炒丝瓜冬瓜至断生，加入适量清水，水开后淋入蛋液，加少量盐调味，出锅前2分钟加入虾皮，撒点小葱花。

裂、气胸、休克甚至死亡。

赵艺敏提醒，恶心、呕吐往往会影响到孕妇进食，为了自身健康和胎儿生长发育，孕妈妈还是需要保证摄入足够的膳食营养。

为此，鼓励以简单易消化的食物为主，如半流质食物，避免辛辣或高脂肪食物；可以少食多餐，每1~2小时少量进食；每天尽量吃130g以上的碳水化合物（约4两主食），以避免因饥饿引起的酮体蓄积；蛋白质饮食比碳水化合物或脂肪饮食，更能缓解恶心呕吐症状。若对肉类、奶类没胃口，可用豆类、干果、豆浆等植物性蛋白代替；吃饭时少喝汤，可以在两餐之间喝水或饮料；尽量多吃蔬果；可遵医嘱服用维生素B6。

由于孕吐反应一般在早上起床和饭后最明显，可在起床后晨吐前，吃些清淡、干燥的碳水化合物及高蛋白食物，如面包、糕点、薯类、高蛋白饼干等。多数孕妇恶心、呕吐现象会在午后消退，可在晚餐时吃得丰富些，临睡前也可吃少量食物。

如果恶心呕吐症状严重导致进食减少，可适当服用膳食营养补充剂，如叶酸、磷脂DHA、钙、维生素等。碳酸饮料、柠檬茶、姜茶、姜片、柑橘、薄荷糖等，有助于缓解孕吐，可以适当补充。

此外，一些药膳既可调理胃口，缓解症状，还能摄入充足的营养，不妙一试。