



粗眼线、假睫毛、厚重的眼影……近年，复古的“烟熏妆”又在一帮“潮女”中流行起来。为了让眼睛更大、更闪亮，具有放大眼瞳效果的“美瞳”更是让美眉们爱不释手。但是，有化妆就得要卸妆，卸了妆还得护理，如此折腾眼睛，眼睛真的受得了吗？眼科医生表示，眼部化妆品使用过度或者使用不当，就会引起过敏性结膜炎，不及时处理则会令病情加重。

常画烟熏妆 小心季节性眼病

本刊 综合

天热季节性结膜炎多发

季节性结膜炎起病较急，患者眼部往往又红、又肿，奇痒难忍，部分患者也可有异物感、烧灼感、流泪、畏光及粘液性分泌物等，气温高时症状更明显。

“睫毛膏、眼霜等化妆品以及香水中的香精都可能成为致病的过敏原。”眼科医生表示，过敏性结膜炎是一种很常见的眼病，这可能与空气污染加重有关，也可能与一些中青年人大量使用眼部化妆品及佩戴隐形眼镜有关。

与常年性结膜炎患者不同的是，季节性过敏性结膜炎的患者眼部分泌物多为水样的粘液性分泌物，且量不多，而常年性结膜炎患者则有大量脓性分泌物。尽管季节性过敏性结膜炎患者容易怕光、流眼泪，但眼睛不会疼痛，也不会有视力障碍，不会传染给他人。

季节性过敏性结膜炎可预防

一是通过饮食、运动等方式提高免疫力，减轻病情及减少发作频率；二是若有过敏病史，尽量避免接触致敏原，如花粉、猫、狗等；三是及时治疗过敏性鼻炎或支气管哮喘病。

“很多人感觉眼睛痒就会不由自主地用手去揉，这种做法很不好，因为眼睛是人身上最细、最薄的部位，在揉的过程中可能损伤周围皮肤，引起炎症，出现眼睑水肿。”

季节性过敏性结膜炎急性发作时，患者最好到医院检查，在医师指导下进行规范治疗。此外，在急性发作时一定要注意休息，特别是眼睛的休息，少看电脑、电视及手机，尽量避免用眼过度；还要脱离过敏原，如停止使用眼部化妆品、护肤品，停戴隐形眼镜及不接触鲜花、猫、狗等。

当心八大敌人导致眼病

人的眼睛是很脆弱的，一旦护理不当或是维持伤眼的行为，那么眼疾病就会跟在你的身边，现在就来远离这让你患上眼病的敌人吧！

1号敌人：酒精

酒精会促进血液循环，使毛细血管膨胀。眼睛周围的肌肤娇嫩，血管非常细小，如果饮酒过度，毛细血管很容易破裂，造成斑点。

2号敌人：烟草

近来的科学研究更加明确指出，烟草可导致眼睛周围的皱纹产生。即使自己不吸烟，也不应放松警惕。“二手烟”也会摧残身心和容貌。

3号敌人：干燥

干燥会使眼睛变得没有神采，好

像你总是特别沮丧。消灭这个敌人最好的办法就是不断地给眼睛补水。

4号敌人：过度日晒

过多的紫外线照射会导致眼周皱纹、白内障和其他眼部疾病。在户外时，戴上太阳镜或防紫外线眼镜能很好地保护你的眼睛。

5号敌人：空气污染

这个敌人隐蔽性很高，当你注意到它的时候，它已经在伤害你了。在户外的时候，即使不化妆也应擦一些粉底，可以起到阻止粉尘、细菌等的作用。

6号敌人：过期化妆品

当你打开一支新的睫毛膏、眼线笔或眼影粉的一刹那，细菌就开始侵入了。因此，最多6个月就应更换一次化妆品，而睫毛膏则最好3个月更换一次。

7号敌人：错误节食

研究指出，新鲜蔬菜和水果中富含的维生素E、维生素C、胡萝卜素和锌等可以预防某些眼部疾病和皱纹等。如果你节食，减少脂肪和淀粉的摄取是正确的，但同时一定要增加蔬菜和水果的摄入。

8号敌人：睡眠不足

只有睡眠充足，才能常保清爽健康的双眸，摆脱眼袋、黑眼圈和皱纹的困扰。另外平时生活中还应尽量避免摄入咖啡因，以免干扰到你的睡眠规律。



腹部疼痛巧区分

腹痛在日常生活中很常见，引起腹痛的原因也很多，腹腔的脏器病变和腹腔以外的疾病都有可能。以肚脐为中心，可以把腹腔分为右上腹、右下腹、左上腹、左下腹4部分，这4个部位的疼痛可能与不同脏器的病变有关。

右上腹痛：应重点考虑肝脏、胆囊的问题，如急性慢性肝炎、肝癌、胆囊炎、胆结石等都可能引起右上腹痛。此外，还要注意胰腺、十二指肠、右肾、大肠右段等部位是否出现问题。

右下腹痛：首先应想到是否患上阑尾炎。如刚开始为上腹部疼痛，数小时后转为右下腹痛，伴有恶心、呕吐等，多为急性阑尾炎。此外，还应考虑小肠、盲肠、右输尿管问题。如伴有尿频、血尿等很可能是输尿管结石。女性还应注意右侧卵巢及输卵管是否出现问题。

左上腹痛：首先应考虑脾、胃的问题，还应注意胰

腺、左肾、大肠左段。如左上腹持续疼痛，伴有阵发加剧，波及两侧腰部，并因进食而增强，则很可能是急性胰腺炎。

左下腹痛：可能是下结肠或直肠的问题，如肠梗阻、阑尾炎、肠炎、痢疾、肠道寄生虫病等，也应考虑是否和左输尿管有关。女性还应考虑是否左卵巢及输卵管有问题。

肚脐周围疼痛：主要应考虑小肠及胰腺的问题。

腹腔广泛性疼痛：可能由多种原因引起，如胃溃疡、阑尾炎、胆囊炎等，都可能引起整个腹腔出现持续剧烈的疼痛。

对剧烈的绞痛或不明原因的持续疼痛，不要觉得忍一忍，用热水焐一焐就过去了，而要引起警惕，要及时去医院就诊。通常医生会让你做腹部B超、化验血常规、血生化等，必要时还应做整个腹腔的CT检查。

医讯速递

义诊到基层 健康进社区

8月25日，济宁市第二人民医院组织专家来到仙营社区进行义诊。医务人员耐心地地为百姓查体、量血压、指导用药，并针对心脏病、高血压、慢支等慢性病患者进行健康宣教，提出治疗建

议。当天，济宁市第二人民医院仙营街道社区卫生服务中心还为社区居民发放了5000套控油壶、限盐勺，宣传控盐、控油的健康理念，居民每天用油和用盐量有了健康的定量标准。(朱国涛)

军民共建义诊 送上健康大礼

近期，在庆祝八一建军节活动中，兖州九一医院与济南军区联勤部兖州干休所共同举办了军民共建义诊活动。来自神经内科、呼吸科等科室的专家参加了此次义诊，为离退休的老干部们送上了一份健康的礼物。

活动中，各位专家和护士，耐心的为老干部们检查身体并给出诊断意见，为干休所

的老干部们送上了最优质的医疗服务。老干部们纷纷表示对九一医院医师们的感谢，称赞他们有着精湛的医术和高尚的医德。据了解，兖州九一医院是济南军区保健委员会指定的，为军队离休干部医疗保健定点医院，进一步完善了“军分区、干休所、体系医院和地方医院”四位一体的医疗急救保障体系。(元伟龙)



医务人员正在用电子血压计为市民测量血压



兖州九一医院心脏外科专家正在为干休所老干部查体