



眼药水 迷雾

手机、电脑、电视,乃至大街上随处可见的玻璃幕墙,无处不在的屏幕,让都市人的眼睛始终“应接不暇”。以致干眼症、角膜炎等种种眼疾患者,在医院的门诊室里络绎不绝。这些时候,你是否也曾自行买瓶眼药水治疗一下呢?但实际上,眼下纷繁多样的眼药水也正如让人应接不暇的城市光景,有些迷乱。

现代人的包里除了钱包、钥匙等必需品外,眼药水也成了许多人随身携带的用品。但是,若错误地选择了眼药水,不仅不能达到护眼作用,反而对眼睛有很大伤害。

本报记者 陈晓丽

● 随机调查: 多数人依“广告”选眼药水

根据《中国城市居民消费形态报告》关于中国城市居民一年常备用药情况调查,中国人眼药水使用率达到28%。记者走访济南各大药店发现,药店里的眼药水种类繁多,从功能上来看,有抗疲劳、缓解假性近视、治疗青光眼等不同类型,品牌也是五花八门。

记者在淘宝网上输入关键词“眼药水”,即显示有2万多个相关产品在售,有的产品一个月内销售数量即高达几千份。

品种繁杂,功能多样,市民们又是如何做出选择的呢?记者随机访问一些市民发现,绝大部分市民表示选择眼药水主要依靠广告宣传以及药店营业

员的推荐,只有个别市民表示会听从医生的指导。

济南市眼科医院眼科主任医师王建荣对此表示:“很多市民眼睛感觉不适时,不去医院做检查,而是直接去药店买瓶眼药水滴,这样是不合适的,毕竟药店营业员不是专业的医生。”

● 病因探寻: 电子时代干眼症高发

“很多人平时喜欢滴眼药水是因为患有干眼症”,济南市中心医院眼科主任医师夏文清介绍,“春秋季节,天气干燥,是干眼病的高发期,现在我们眼科门诊处差不多三分之一的人是干眼症”。此外,长期处于空调环境下,泪液加剧蒸发,也是

干眼病的诱因之一。

白领和大学生是干眼病的高发人群。同时,老年人随着年龄的逐渐增长,眼部泪液分泌功能会逐渐退化,而糖尿病、甲亢等内分泌系统疾病都会引发干眼症。夏文清表示:“没有特别严重症状的话,一般不推荐使用

眼药水。”

王建荣也提醒市民:“一般干眼症用的眼药水多属于人工泪液,但现在市场上绝大部分眼药水都含有防腐剂,防腐剂容易对眼睛产生刺激,时间久了反而会加重干眼症的症状。”

● 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水用,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。

健脑重在用脑

《易经》说:“生生之谓易”,就是说生命在于运动,大脑是人体进行思维活动最精密的器官,心脑是全身五脏六腑的总辖,养生首先要健脑。

如何才能让大脑不衰老?关键就在于要用脑,逆水行舟不进则退,退休了的人为什么主管人事、社交的那一部分脑细胞很快衰退下来,如果每天不动脑,患老年痴呆症的几率也比退休后经常用脑的人大很多。这就说明延缓脑衰的原则仍然是“用进废退”。



养生堂 堂主:孙立照

孙立照,高级中医养生师,山东广播电视台《养生》栏目制片人,中国科普作家协会会员,山东省科学养生协会常务副秘书长,山东省青联委员。《食品与健康》、《长寿》等杂志专栏科普作者。从毕业至今,一直从事卫生保健新闻工作,发表了三千多篇卫生保健方面的科普文章和电视专题,曾获得中国广播电视协会生活服务类节目一等奖、中国广播电视协会十佳制片人、中国卫生好新闻一等奖。

左右脑交替使用

大科学家爱因斯坦,他既热爱科学同时又喜欢拉小提琴,他常常在一番激烈的脑力劳动之后,练一会儿小提琴,然后工作智慧就出来了。这是什么原因呢?其实就是左右脑交替运用的结果。

具体到每个人对左右脑的开发上,一定要注意利用每天早上刚刚清醒的那段时间。当每天刚睡醒时,再起床前在大脑中再思考一遍昨天研究过的东西,往往就会产生新的智慧,这是因为经过白天的紧张以及夜晚的松弛后,智慧就犹如泉涌。

常活动手脚也健脑

头为诸阳之首,故头与

四肢末的关系是极其重要的。四肢通过经络与脑有密切联系,如手三阳经从手走头,足三阳经从头走足,手、足分别为手三阳经及足三阴经经气的发源地,故手心劳宫穴及足心涌泉穴都有经络直通于脑。这就是手足健脑功的理论基础。

因为手上有六根经络,进行手指运动时十指交叉,叩击膻中穴,因为膻中穴和心脏有关;之后再把双手高举,叩击百会穴。我们还可以把手放在右边进行经络的按摩,按摩的主要穴位是头顶的百会穴,后脖子发际处的风池穴,以及旁边一点五寸处的风府穴。同时,我们还可以半握拳叩击后脑,因为后脑里面有元脑,是神经中枢,叩击它的目的就是促进血液循环。

还要用手指按摩颈部动脉,尤其是五十多岁的人更要注意,脖子下边的两个颈部动脉直接联通大脑的血管,为大脑提供营养,一旦它们堵住了就会形成斑块。按摩的作用就是为了疏通血管,防止斑块的形成。

脚是人的第二大脑,脚养生同样不能忽视。脚和手一样同样存在六条经络,三条阴经是从头走足,直接联系着足太阴脾经、足厥阴肝经、足阳明胃经,其经血是直接和大脑相通的,因此就要注重双脚的运动。通过按摩脚底的涌泉穴来保养肾对养脑也有很大好处,此外还可以多做脚趾头运动,如脚指头伸屈,转动脚脖子、脚踝,用脚尖、脚跟走路,走石子路,泡脚都是很好的足运动。

小贴士

眼药水开封 超30天不宜再用

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30天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。”

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

不妨装台加湿器

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。