

生活答疑

“夺命杀手”悄无声息？

急性心梗的发生常被认为是突然倒地，无声无息。可实际上，大多数心梗患者发病有一定的“时间轨迹”，若能及时发现，尽早就医，就能大大降低死亡风险。研究发现，超过半数心梗患者在心源性猝死前1个月曾出现症状，且九成在猝死前24小时会再次出现症状，但只有19%的患者呼叫救护车。前期症状包括：

- 1.胸闷，总想长出气；2.胸痛、心慌、呼吸不畅；3.腹痛，且疼痛有加重、范围越来越大的趋势，与以往胃疼有差别；4.牙疼，尤其是一累就牙痛，一生气就牙痛，或是劳累、激动后牙痛加剧，这种痛往往累及多颗牙齿；5.不明原因的恶心呕吐等。

如果近期出现以上症状，应提高警惕，及时就诊。这时冠状动脉还没完全堵塞，及时采取措施，就可以避免随后的心梗发作。

一孕傻三年？

一孕傻三年并没有特别明确的科学依据。怀孕本身不会导致智力下降。怀孕期间，胎儿会通过母亲身体获取成长所需的能量、蛋白质等营养成分，在哺乳过程中，母亲也要消耗很多能量，这就导致母亲本身营养不足，反应变慢。此外，在怀孕和养育孩子过程中，母亲需要花费很多精力，导致睡眠不足，缺乏运动，出现健忘、迟钝等表现，跟“傻”不沾边。

“0蔗糖”就是无糖？

“0蔗糖”可理解为未添加蔗糖，但并不代表该食品内不含葡萄糖、麦芽糖、果糖等其他糖类。“0糖”和“0蔗糖”表示的含糖成分、含糖量截然不同，有着本质的区别。

淡盐水通便排毒？

盐水中含有钠离子，所以其中的渗透压会比白开水高。摄入高渗的液体后，确实有利于通便。但前提是，只有高浓度盐水，才能达到一定的渗透压并起到通便作用，而晨起喝的淡盐水是起不到这个作用的。淡盐水进入肠胃后，很快会被吸收到血液中，所以只是增加了血容量，最终通过小便排出。所以淡盐水也没有排毒的效果。

晨起第一杯水喝什么

白开水是晨起第一杯水的最佳选择，喝水时间最好是在起床半个小时后，水要喝现烧的，不要喝隔夜水。饮用量在200ml～300ml，水温最好是20℃～40℃，喝水时要小口慢饮。晨起喝水，可以补充身体代谢失去的水分，改善夜间脱水情况。

如何控制尿酸

北京大学人民医院风湿免疫科主任医师张学武介绍，尿酸高跟体重是有关系的。越胖的人，高尿酸血症发生率越高。对于高尿酸血症的病人，提倡管住嘴、迈开腿。尽量不吃高嘌呤饮食，比如喝啤酒、吃大量海鲜或者动物内脏等；多进行游泳、蹬车、散步等运动。

眼肿就是肾不好吗

中日友好医院肾病科主任医师李文歌介绍，睡醒后，眼皮有点水肿是常见现象。如果水肿比较明显，建议大家去医院做一个尿常规检查，如果没有蛋白尿，那么就排除了肾脏疾病。如果眼睛水肿很明显，也要排除一下甲状腺疾病。（小健）



扫码下载齐鲁壹点找记者 上壹点

编辑：于梅君 美编：马秀霞 组版：洛青

眼睛保护大法

◎坐姿端 光线足：保持正确握笔姿势，坚持“一拳一尺一寸”，注意家庭照明。

◎少看近 多看远：持续近距离用眼时间不宜超过30-40分钟。

◎沐阳光 常运动：每天累计户外活动时间至少2小时。

◎均营养 足睡眠：保证充足睡眠，均衡日常饮食，少吃甜。

◎眼保健操坚持做：每天坚持正确做眼保健操。

◎电子产品要远离：减少电子产品的非必要使用，坚持“20-20-20”原则即：使用电子产品20分钟后，向20英尺(约6米)以外的地方远眺，保持20秒钟。

放个寒假，“小眼镜”又多了  
近视“防”大于“治”，多到阳光下跑跑比啥都管用

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广

元宵节过后，孩子们陆陆续续回到校园。“神兽归笼”本是件开心事，但不少家长又犯了愁：寒假过后，孩子个头没怎么长，眼睛近视度数倒是涨了不少。近日，齐鲁晚报·齐鲁壹点记者走访济南多家医院发现，不少眼科门诊排满了小病号，究其原因，还是寒假用眼过度造成的。

过个寒假，孩子近视100多度

“孩子看不清东西，总是揉眼，来查查是怎么回事。”家住英雄山路的孙先生告诉记者，孩子今年上3年级，寒假时间，自己的手机回到家就被孩子“没收”，连续看动画片。最近他和妻子发现，孩子看电视时离得越来越近，读书写字头也很低，莫不是近视了？

2月13日，孙先生带孩子来到一家眼科医院检查视力。医生检查发现，孙先生的孩子的确有些近视，100多度。医生介绍，目前来看，近视一旦发生便无法恢复，无论是戴角膜塑形镜还是框架眼镜，都只能延缓近视加重。

根据临床统计，青少年近视后在没有任何干预的情况下，近视度数增长的幅度为每年50-100度。按照这个速度，一名近视200度的初二学生，等到上大学，很可能会发展为高度近视。

近视了就该戴眼镜

13岁读初一的浩浩，医学验光后显示，右眼350度，左眼400度。面对这样的结果，浩浩的父亲李先生眉头紧皱，他后悔当初没听从医生的建议。

原来，浩浩去年曾来医院检查过眼睛，

当时近视150度，医生建议治疗，并配戴眼镜。“我听说戴眼镜只会让孩子的近视度数越来越大，所以检查之后就走了，也没进行任何治疗。”李先生说。

随着学业压力越来越大，浩浩的近视度数像坐过山车一样，涨了200多度。

“只要近视了，就要配戴眼镜。”山东中医药大学附属眼科医院视光中心孙伟主任介绍，一副合适的眼镜不仅能矫正视力，还能帮助控制近视度数的增长。

比较常见的矫正视力的眼镜有框架眼镜和角膜塑形镜。

框架眼镜是用于儿童近视的最初治疗方法，也是目前最安全的方法，因为框架眼镜不仅能使视野清晰，潜在副作用也少。角膜塑形镜由于“夜戴日清”的特殊视觉效果，越来越受到家长青睐。不过，作为特殊类型的角膜接触镜，角膜塑形镜在临床应用中也有特别要求，家长在帮孩子使用时一定要注意。

真性近视不可治愈

生活中，真正能做到科学预防近视的孩子不多，部分家长可能因为一些认知误区，反而伤害了孩子的眼睛。

孙伟介绍，孩子发生近视，一般的表现有：看远处物体时眯眼、频繁揉眼、看不清黑板上的文字或远处的物体。需要注意的是，即使能看清远处的物体，也存在单眼近视的可能性，可交替闭上一只眼睛进行自测，以便发现单眼近视，及时矫正，避免双眼视力差对眼睛造成更大伤害。

“很多家长觉得，孩子近视了先等等，说不定近视就好了。”孙伟表示，近视分为真性近视和假性近视，假性近视可以通过一定的干预手段恢复到正常视力。而一旦确诊为真性近视，在现有技术条件下是不

能治愈的，只能通过一定手段，例如配戴框架眼镜、角膜塑形镜来控制近视发展，防止引起眼底病变。能把度数维持在理想范围内，已是最佳治疗效果。近视的重点不在于事后治疗，而在于前期预防，“防”大于“治”。

平时眼镜店或学校组织体检时进行的视力检查，都不是非常准确。比如，要想测得准确的屈光度数，通常要通过散瞳验光。散瞳验光的实质是，放松由于眼肌长时间过度紧张而产生的疲劳，从而得到眼睛真正的屈光状态。这个过程需要应用药物，使眼睛的睫状肌完全麻痹，失去调节作用。

医学验光很复杂，涉及二十几项检查，通过这些检查，除获得客观的屈光数据外，还可以预判孩子日后会不会近视。

多让孩子到户外跑跑跳跳

“平时一定要让孩子多出去走走，这对于预防孩子近视很重要。”孙伟说，眼睛的休息方式不是闭眼，做眼保健操，或戴一个护眼仪接受按摩，而是到户外，到阳光下去。有研究表明，长时间待在室内活动的孩子，患近视的概率是其他孩子的5倍，如果孩子在此期间还近距离用眼，近视风险更会大大增加。户外的阳光会刺激人体分泌多巴胺，这是一种在脑细胞之间传递信号并在眼睛发育中起作用的化学物质。被激活的多巴胺，可以减缓眼睛轴长增加，使其保持更健康的形状。

因此，除了读写时保持正确姿势，坚持良好的用眼习惯，还要让孩子多出去，接触阳光，效果胜过一切护眼产品。

孙伟提醒家长，一旦孩子被确诊为近视，应积极进行矫正，具体采用何种治疗方式，应听从医生指导，定期进行眼科检查，防止近视加重，不要相信那些“能治愈近视”的商业营销。

孩子嗓子“上火”，多喝水管用吗



齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广

春节假期，各种聚会少不了。天天大鱼大肉不断，好多小朋友出现发热、咽痛等“上火”症状。对“上火”来说，多喝水管用吗？

解决这个问题前，我们先来了解一下，所谓的“上火”究竟指什么。山东省中医院儿科医生王晓介绍，春节假期，大家饮食多

为肉制品或油炸食品，用饮料及乳制品取代白开水，儿童饮食不能自控，食用肉食过多，胃腑积热，火热上攻，导致咽喉红肿疼痛，甚至溃烂化脓，引发高热，这便是最常见的“上火”——化脓性扁桃体炎。该病主要表现为发热，伴咽痛，部分患儿可能咽痛不明显，仅表现为发热，查体时可见扁桃体表面有黄白色脓点。

好多家长不免有疑问：“孩子吃得太好，导致上火，在家里清淡饮食，对症处理就可以，还用去医院吗？”

王晓介绍，化脓性扁桃体炎多为细菌感染，若不及时治疗，可能出现中耳炎、颈部淋巴结炎等，甚至可能导致肾小球肾炎、

风湿性关节炎等。同时，发热、嗓子疼痛不适感也会影响患儿日常休息、进食，所以建议及时就诊。

对于化脓性扁桃体的治疗，可不是单纯的“多喝水”就行。“除了根据血象指标，针对性地应用抗生素外，我们还有中药及中医外治。”王晓表示，中药不仅可以缓解患儿发热、咽痛等不适，还能调理患儿易“上火”的体质，从根本上解决问题。同时，我们还有咽喉针刺治疗，一针快速缓解患儿发热、咽痛的困扰。

总之，孩子发热伴嗓子痛并不仅仅是“上火”，“多喝水”也不一定能解决根本问题。