

记者 焦守广 通讯员 奋妮 杨小荷

怎样给眼睛“保湿”

张小燕说，市面上大部分眼药水都含有防腐剂，防腐剂会破坏眼表泪膜，若是使用抗生素类眼药水，抗生素成分一方面会破坏正常眼表结构，另一方面会导致眼部正常菌群失调，眼睛抗感染能力减弱，造成药物性角膜损伤。

另外，长时间佩戴隐形眼镜也是导致眼干的一大诱因。张小燕表示，戴上隐形眼镜后，泪液代谢会减慢，隐形眼镜还可能附着空气中的细菌、灰尘等刺激双眼，所以也可能诱发或加重干眼症。

市面部分隐形眼镜水分含量高，但含水量愈高的镜片，吸水力便愈强，使眼干情况越发严重。

张小燕介绍，要想给眼睛“保湿”，首先就是增加户外运动时间，让眼睛定时远离电子产品等“干燥”威胁。

看手机玩电脑时，一定要记得减少“连续用眼”时间，一般而言，半小时至40分钟就要主动让眼睛休息5至10分钟。

另外，可以针对性地使用一些补充性眼药水，如已确诊的干眼症，治疗时就可以用一些眼药水、不含防腐剂的人工泪液，缓解症状。眼药水属于药品，有严格的适应症，一定要在医生指导下使用。

张小燕说，现在不少眼疾困扰，都是工作生活环境、用眼习惯改变导致的。为了更好地呵护眼健康，首先就是调整生活方式。

一是按时休息，很多人经常熬夜，如非工作必要，建议适当调整一下作息。

二是多吃些“润眼”食物，比如富含维生素A、B、E族的食物，眼睛才能变得水润。热敷、雾化熏蒸等方法，可以促进眼部血液循环和泪液分泌，也会起到润眼作用。需要注意的是：热敷时要控制水温（最好不要高过42℃），因为我们的眼睛怕“热”。控制方法：用手背测试，感觉温度不烫，这时候就可以热敷了，一般热敷20-30分钟。

干眼症试试中医治疗

山东中医药大学附属眼科医院眼科医生王菲表示，干眼症属中医“白涩病”范畴，以不赤不肿，自觉眼内干涩不适，视物昏蒙为主要症状。

王菲介绍，中医认为，干眼症的发生、发展与外感六淫、内伤脏腑有关，外感六淫主要责之于风、燥、火；内伤脏腑主要为肝、肾受损，以肝为首。《诸病源候论》言：“目，肝之外候也。腑脏之精华，宗脉之所聚，上液之道。若悲哀内动腑脏，则液道开而泣下，其液竭者，则目涩。”

中医内治：常用药物多为甘寒之品，要归肝、肾二经，包括菊花、麦冬、枸杞子、柴胡等。

眼干可咋办 中医给你开药方

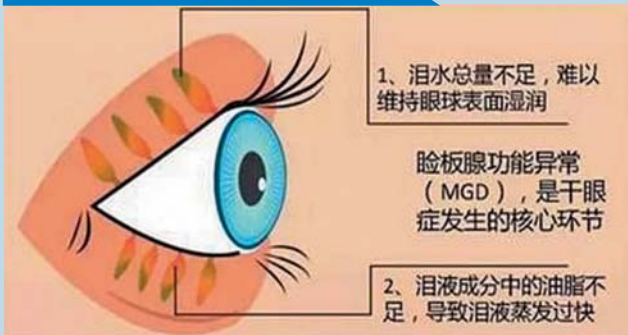
壹点问医

你有没有出现过眼睛干涩、酸胀、视物模糊的症状？山东中医药大学附属眼科医院专家张小燕介绍，不少人在使用电脑、手机等设备时，注意力高度集中，眨眼次数明显减少。久而久之，会导致泪液蒸发过快、泪液涂布减少，极易诱发干眼症。

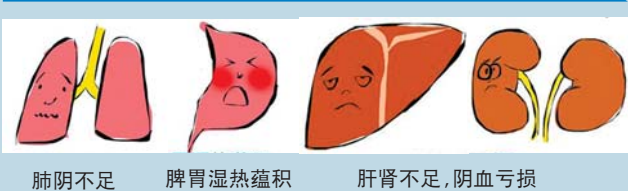
干眼症的症状



干眼症发生机制



干眼症的病因



中医外治：采用中药熏蒸、针刺、按摩等外治法，是通过直接作用于眼表组织，从而疏通气血，使目珠得养。针刺以“睛穴”所在，主治所在，经脉所过，主治所及”为治疗原则，以眼周局部取穴配合远端、辨证取穴，以达疏通经络、调和气血之功效。

中药熏蒸和中药离子导入，可将中药有效成分直接作用在病变部位，中药熏蒸的热力作用，还能促进眼部血液循环，加速眼表组织修复，刺激泪液分泌。中药离

子导入，就是利用直流电使药物充分电解渗透，靶向作用明显，电流刺激还能促进血液循环，改善眼部干燥状态。

同时，刮痧、推拿、埋线、灸灸等中医外治法，也广泛应用于干眼症的治疗。

王菲表示，根据临床应用及研究，中医药治疗干眼症具有改善效果好、不良反应少等优势，在改善症状的同时，可缓解患者长期患病导致的焦虑、抑郁状态，体现中医整体观念和辨证论治的特色。

生活课堂

吃太饱、常染发会增加患癌风险吗

中国医学科学院肿瘤医院胸外科主任医师李印介绍，吃饭要适量，不要吃得过饱，特别是晚上吃得过饱，容易引起胃食管反流，在胃酸长期刺激下，容易增加食管癌变的概率。

经常染发会增加患膀胱癌的风险吗？中国中医科学院广安门医院泌尿科主任医师庞然说，建议大家尽量少接触染色物质，尤其是染发剂，由于染发剂中含有很多化学物质，可以通过头皮吸收到体内，经过人体代谢排泄到尿液中，尿液中的化学物质会刺激膀胱上皮细胞，增加膀胱癌的风险。

运动后不能猛喝冰饮

近日，福建一名19岁男孩打完篮球，拿起一瓶冰饮料，一口气喝个底朝天，结果突发急性心肌梗死，经抢救无效不幸身亡。

中国医学科学院阜外医院成人外科中心副主任医师徐飞提醒，发生猝死的原因有很多，例如心梗、主动脉夹层、恶性心律失常等，这些都可能在年轻人中。夏季剧烈运动可能导致血压过高，大量出汗会出现电解质紊乱现象，大量饮用冰水可能导致血管骤然收缩，这些都有可能加重病情，甚至导致猝死。

所以，夏季运动应适量，不宜过度；及时补充水分和电解质，但不应一次喝得过多、过凉；平时注意自己身体状况，有不适应及时就诊。

复原乳是“假牛奶”吗

北京市营养源研究所副研究员岳宏表示，复原乳又称还原乳或还原奶，是指牛奶浓缩、加工成浓缩乳或乳粉，在其中添加适量水，稀释成与生鲜原乳中水、固体物质比例相当的乳液。复原乳有两种加工方式：一种是在鲜牛奶中掺入比例不等的奶粉；另一种是以奶粉为原料兑水而成。所以，复原乳不是“假牛奶”。

复原乳营养价值很低吗？岳宏介绍，复原乳的营养价值损失并不大。因为奶制品主要提供钙和优质蛋白质，钙是一种无机盐，加热并不会影响它的含量。

红薯发芽可以吃吗

中国康复研究中心北京博爱医院副主任营养师史文丽介绍，对于红薯来说，发芽本身并不会产生什么有害物质，一般是可以吃的，但并不推荐吃发了芽的红薯。

因为适合发芽的环境条件，很可能导致霉变，霉菌在生长繁殖过程中会产生一些毒素，例如甘薯酮，这是发芽红薯可能存在的危险。一般红薯发芽都可能伴随着霉变，所以一定要仔细检查，一旦发现异常，比如发霉、长黑斑等，就不要再吃了。

西瓜包了保鲜膜细菌会滋生更多吗

隔夜西瓜到底能不能吃？河南中医药大学第一附属医院内分泌二病区主管营养师王娟介绍，西瓜最好趁新鲜吃，如果储存条件不当，有害菌会大量繁殖，如果细菌毒素比较强，即使把表面切掉一层也并非绝对安全。

西瓜包了保鲜膜，细菌会滋生更多吗？实验发现：①将西瓜放在冰箱冷藏保存，好过室温保存；②放在冷藏室，包了保鲜膜的西瓜远远好于不包保鲜膜的西瓜；③不包保鲜膜的西瓜，内部细菌大量滋生，高于表层；包了保鲜膜的西瓜，内部细菌远远少于表层；④西瓜放到第3天，即使包了保鲜膜，也会滋生大量细菌，不建议再吃。小健

结石反复发作，竟是甲状旁腺惹的祸

记者 王小蒙 实习生 杨美娟 通讯员 赵梅 莫柳环

提到结石，大家并不陌生。除了发作起来剧烈疼痛外，其极易复发的特点更是让人苦不堪言。

一位50多岁的患者被“泌尿结石”折磨了将近7年时间，先后做了5次碎石手术，本以为石头取出就没事了，但隔了一段时间又会长出新的结石。前后花了几十万元，都没有解决根本问题。这些年来，因为血钙居高不下，这位患者不敢吃一切含钙的食物。近日，患者又查出双肾结石、输尿管结石，随后来到济南市中心医院泌尿外科，详细检查才找出病根——原发性甲状旁腺功能亢进！

甲状旁腺彩超结果显示，患者的甲状旁腺区肿块。甲状旁腺激素高达88.67pmol/L(正常值为1.6-9.9pmol/L)，血钙浓度超过正常水平。结合其骨质疏松等临床表现，医生诊断为“甲状旁腺功能亢进”。至此，导致患者反复“长出”尿结石的“罪魁祸首”终于找到了！

为解决患者结石反复发作的问题，济南市中心医院乳腺、甲状腺外科副主任医师金广超，率领团队和泌尿外科团队紧密配合，为患者制定了科学的治疗方案，先



甲状旁腺四个黄豆大小腺体，就是甲状旁腺。

由泌尿外科进行排石治疗，解决“燃眉之急”，再规范诊治甲状旁腺功能亢进症。

在实施了右侧甲状旁腺肿瘤切除术+右侧喉返神经解剖术之后，复查甲状旁腺激素降到1.22pmol/L，术后第二天血钙降至正常，彻底解决了结石反复形成的根源。

据了解，甲状腺的背侧有四个黄豆大小的腺体，称为甲状旁腺，能产生甲状旁腺激素。若体内甲状旁腺激素分泌过多，会引起血钙、血磷代谢异常等一系列疾病。出现口干、多饮、便秘、恶心、呕吐、食欲不振等症状，同时会引起尿路结石、骨质疏松等继发疾病。

据金广超介绍，甲状旁腺功能亢进包括三种类型：原发性是指甲状旁腺腺瘤、甲状旁腺增生或甲状旁腺腺癌造成的甲状旁腺自主分泌过多导致；

继发性是指肾小球肾炎、糖尿病肾病、高血压肾病、维生素D缺乏引起；

三发性是指在继发性甲状旁腺功能亢进的基础上，由于腺体受到持久和强烈的刺激，部分增生组织转变为腺瘤，伴有功能亢进，从而自主性分泌过多甲状旁腺素，最常见于肾脏移植后。

“上文提到的患者，属于甲状旁腺腺瘤，最后经过手术切除功能亢进的甲状旁腺腺瘤，术后甲状旁腺激素、血钙均降至正常范围，至此从根源上遏制肾结石复发。”金广超表示，这类患者如果仅按照泌尿系统疾病治疗，就是治标不治本。由于血液中高浓度的钙，为肾结石提供了大量“原料”，结石是排不完的。

金广超提醒，更年期女性和骨质疏松患者，是发生泌尿结石的高危人群，一定要重视甲状旁腺功能、骨质疏松和肾结石之间的关系。因此，若反复发生肾结石，或无明显诱因出现泌尿系多发结石者，应考虑是否甲状旁腺出了问题，要及时到医院检查，以便找准病根，从源头治疗，才能事半功倍，减少结石对肾脏的损伤。



扫码下载齐鲁壹点 找记者 上壹点

编辑：于梅君 美编：继红 组版：颜莉