

熬夜看欧洲杯,小心干眼找上门

◆ 吴瑞莲

四年一度的欧洲杯已点燃战火,也点燃了球迷们心中的那份激情,为了支持心仪的球队,球迷不会放过任何一场比赛。由于所处时区的差异,球迷熬夜看球赛是家常便事,吹着空调喝啤酒,抽烟看足球,看到精彩处如痴如醉,放声呼喊,这是欧洲杯期间球迷的真实写照。但是,眼表、综合眼病专家赵慧博士对此提醒,球迷长时间熬夜观看比赛,需注意适当休息,熬夜看电视可能会引发干眼等眼部疾病。

状。“我们眼睛正常的瞬目,也就是眨眼次数为每分钟15-20次,当我们集中注意力在看电视时,便会不自觉地忘记眨眼。随着眨眼的次数减少,眼内泪液分泌也会相应降低,同时眼球暴露空气中时间过长还会增加泪液的蒸发。”赵医生介绍,电视、电脑的荧光屏由小荧光点组成,眼睛必须不断地调整焦距,以保证视物清晰。但时间一长,眼肌就会过于疲劳。

此外,电子设备的电磁波、紫外线、放射线、刺眼的颜色和红外线等也会刺激眼睛。轻者会感觉眼睛干涩,有沙子般的异物感,有时感觉眼睛很痒,睁不开眼,重者则会出现眼睛怕光,流泪,看东西不清楚的现象。

睡眠不佳也会引起干眼

晚上睡不好也会得干眼吗?赵慧医生表示,答案是肯定的,睡眠状况不佳甚至失眠会引起干眼症的发生。

她解释道,首先,睡眠时间的减少会使身体处于相对脱水的状态,从而减少泪液分泌造成眼部干涩。其次,睡眠减少会导致机体免疫力降低,眼部易出现炎症,或加重原有炎症,从而影响眼部正常物质的分泌与生理调节,降低泪膜稳定性。再者,睡眠减少会引起内分泌系统的紊乱,从而间接导致眼部腺体功

听眼健康讲座与专家面对面交流

为退休的中老年群体可以有双明亮健康的双眼看世界,了解眼部保养、疾病预防的相关知识及应对方法,新民健康特联合相关机构开展“夏季护眼眼健康系列讲座”。每日电话报名前30名读者可参加本次讲座。

感兴趣的读者可拨打新民健康会员中心热线021-80261680(10:00-17:00),或发送短信“专家+姓名+联系方式”至13818853479报名参与。



新民健康特邀专家介绍

赵慧

医学博士,毕业于厦门大学,在三级甲等医院从事眼科临床工作10余年,有丰富的临床经验。

擅长:干眼;感染性角、结膜炎;圆锥角膜;睑板腺炎等疾病的诊疗。

能异常,进而影响泪液中脂质与蛋白的含量,容易蒸发泪液,造成眼部干涩。

缺水、缺油都可造成干眼

赵慧医生介绍,引起干眼的原

因有很多,造成眼睛干涩的原因既可能是缺水,也可能是缺油引起的。据了解,眼泪是一种“水”,但眼泪不单单是水分子,还含有很多其它成分。

通常情况下,眼泪是一种透明的无色液体,其中绝大部分是水,还

有少量无机盐、蛋白质、溶菌酶、免疫球蛋白A、补体等其他物质。眼泪可以将病原微生物、过敏原、灰尘等冲刷掉。而泪水中的溶菌酶、免疫球蛋白A、补体等起到抗感染的作用因此眼泪的作用十分重要。然而泪液在湿度低或空气干燥的情况下可加快蒸发速度,眼表的水蒸发后,泪液中的盐分就会相对增多,眼睛就会处于一种盐碱的环境,引起眼表上皮细胞损伤并激活眼表炎症,干眼的症状也就随之而来。

除此之外,眼泪中还含有一层通过腺体分泌的油层,被称为睑板腺。睑板腺位于上下眼皮的内面,通常每隔两小时就分泌一次油。如果油层分泌减少或是油脂质量欠佳,那么油层下的水会失去油层的保护,造成泪如泉涌,不少患者因此总是感到眼睛里老是有水,但又很干。

赵慧医生建议广大球迷,如果不能保证夜晚睡眠充足,尽量在白天补足,且在白天尽可能减少电子产品的使用时间,让眼睛得到充分的休息。看电视时,应主动多眨眼,调整电视的高度,使眼睛与电视之间的视角呈俯视角度,也可以通过熏蒸雾化结合眼部SPA的方法缓解干眼症状,经过按摩、疏通来解决油脂分泌不足问题。此外,还建议多吃富含维生素a、c、e的蔬菜及水果,少吃油炸食物。

本版块活动为公益活动,不向参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考

眼睛难受或是干眼“搞鬼”

为什么熬夜看完欧洲杯,早上起来眼睛会又干又涩?赵慧解释说,这可能是由于干眼引起的一系列症

防治日光性皮炎、湿疹需内外兼修

自入夏以来,因为种种皮肤问题前来就诊的患者比比皆是。为什么皮肤在夏日更容易出问题,怎样才能让我们的皮肤安然度夏呢?

◆ 叶雪菲

夏季比较常见的皮肤病有因为晒伤导致的日光性皮炎、脚气等真菌性疾病以及蚊虫叮咬引起的丘疹荨麻疹,以及湿疹等皮肤病。比如,在腋窝、大腿根等多汗和皮肤薄嫩的区域,湿疹的发病率相对较高;常常暴露在外的脸部、胳膊等皮肤区域,易被晒伤出现发红、水肿、脱皮、疼痛等,进而引发日光性皮炎。其中以日光性皮炎最为活跃。

日光性皮炎,又称日晒伤或晒斑,是一种光敏性皮肤病,为正常皮肤经暴晒后产生的一种急性炎症反应。夏季阳光中紫外线的含量骤增,人体对紫外线的敏感性也随之增高。在紫外线的作用下,表皮细胞受到破坏,蛋白质发生变性、分解,毛细血管扩张充血,从而导致皮炎的发生。其好发于儿童、妇女、滑雪者及水面工作者,其反应的强度与光线强弱、照射时间、个体肤色、体质、种族等因素有关。临床表现为多形性皮疹,可有红斑、丘疹、水疱、糜烂、鳞屑、苔藓样变,常以某种皮疹为主。主要表现为以下类型:斑块形、红斑型、湿疹型、痒疹型和荨麻疹型。

洪淑珍指出,防治此类疾病一要注意防晒,二要积极进行治疗,才能恢复。皮肤病与人体内脏腑功能密切相关,身体内部脏腑功能健康才是皮肤健康的源泉,中医中药“内外兼修、调养兼顾”,在治疗皮肤病上有着良好的效果。此时通过中药汤剂、熏洗、敷贴、针灸等方法,有针对性地健脾除湿、清热或祛风,调理脏腑功能,可以达到标本兼顾的效果。一方面改善患者瘙痒、肿痛、脱皮、红肿、皮肤溃烂等症状,

并改善皮肤血液循环和新陈代谢,使皮肤滋润;另一方面通过中医整体调理患者脏腑功能,增强患者机体免疫力和抵抗力,预防复发。

另外需要注意的是,湿疹、银屑病、皮炎、荨麻疹等皮肤病在夏天更易发作或复发,瘙痒难耐,病情反复常让人无法入眠和安心工作。此时应积极治疗,在未明确自身病情的情况下绝不可以自行用药,否则可能加剧病情恶化。找专业医生及时查明原因,对症治疗,才是康复的根本保证。



洪淑珍 主任医师,从事中医皮肤病的临床诊疗科研工作近40年,擅长以中西医结合的方法治疗湿疹、荨麻疹、皮炎、痤疮等皮肤病。经验丰富,拥有独特的中西医整体观念。

活动信息

新民健康特邀经验丰富的皮肤病专家为你讲解答疑解惑,并提供与专家交流机会。可以通过以下方式报名:拨打新民健康咨询热线:52921706或编辑短信“湿疹+姓名+联系方式”发送至18621303635

名医坐堂

读者提问: 食品添加剂会对儿童健康造成什么样的危害?

复旦大学附属中山医院营养科主任高健:在儿童接触频率最多的零食中,含有多种对儿童成长发育不利的添加剂。例如焦糖色、柠檬黄、诱惑红等,如果长期大量食用含有这些添加剂的零食,对于身体各项机能尚未发育健全的儿童会存在一些潜在危害。部分已被公开报导具有潜在危害而不被允许

应用于婴幼儿食品中食品添加剂,仍被广泛运用于低龄儿童经常接触的各类食品中。6至12岁的小学生中,约有10%的儿童以每天三次以上的频率摄入各类含添加剂食品。虽然我国对于食品添加剂的运用范围和用量都有着严格的规定,但是长期如此,必然会对孩子们的健康造成威胁。

中科专利产品免费体验



中科牌番茄红素 将健康送给最想送的人

中科牌番茄红素是国家食品药品监督管理局批准的以番茄红素为主要原料制成的保健产品,浓度含量高,每100g含番茄红素7.0g,服用方便,每天仅需一粒。

免费体验

凡50周岁以上的上海市民,凭本人身份证可以免费申领价值198元的中科牌番茄红素1盒,夫妻限1人领取,终身限领取1次。

专利名称:番茄红素微胶囊的制备方法
专利号:ZL 2012 1 0397726.4

申领预约电话 **8006207272**

电话订购>上海市区提供免费送货上门,货到付款,无条件退换货