

# 网传“洗眼法”操作不规范会造成感染

近期,洗眼液成了一大新爆品,以“清洁眼部残留”“洗出少女眸”等为卖点,不仅登上了一些美妆App,还被部分明星所“种草”。而在电商平台上,有的卖家月销量甚至超过10万件,部分电商更是按照“功能”分成了“抗菌消炎”“缓解疲劳”“去红血丝”等。那么,以“可以深层清洁眼睛”“洗出眼睛里的脏东西”为卖点的洗眼液究竟效果如何呢?

据了解,在一些产品的分享中,不少消费者直接质疑“有多少洗完结膜炎的”,有的网友称已经闲置,有网友称短暂使用效

果还不错。

“医学上的洗眼应该就是用活水清洗。将洗眼液倒在杯子里扣在眼睛上晃动的操作,无异于‘死水浸泡’,犯了大忌。”上海市第一人民医院眼科(国家眼部疾病临床医学研究中心)干眼诊疗中心副主任医师赵慧坦言,网传的这类“洗眼法”如果操作不规范,反而会使眼皮、睫毛、眼表的细菌垃圾混在洗眼杯中,再随着洗眼的动作混入眼表角膜,造成感染。

眼睛具有自洁功能,根本不需要借助外部工具或手段进行清洗就能够保



持健康。眼睛中的泪液作为弱碱性透明液体,含有溶菌酶、免疫球蛋白等物质,除了具有润滑眼表的作用外,还能清洁、杀菌。如果患有眼疾,更不能随意清洗,而是去正规的医

院看医生,即便有清洗的必要,也需要在医生的指导下进行。有人使用网红洗眼液以后,洗出来的液体变得浑浊,这是因为人的泪液里含有脂肪以及一些酶导致的,但是这些成

分对眼睛表面会起到一种保护作用,现在把它们清洗出来,对眼睛有害无益。最后,目前市面上还没有哪一种液体或成分可以完全替代泪液。如果不断地去冲洗眼睛,反而会给眼睛带来潜在的伤害。

(据《北京青年报》)

## ■链接 我国干眼症 发病率约为 21%~30%

在我国,干眼症的发病率约为21%~30%,与之

相对应的却是公众对于干眼认知的不足。作为一种慢性眼表疾病,干眼症是由于泪液分泌不足、泪液蒸发过快过多、泪液成分异常等导致泪膜的稳定性降低,引发的眼部不适、眼表病变,严重的会损害视力,但公众对干眼的认识仍停留在买洗眼液或是眼药水应付眼干、眼涩。

眼干、眼涩的主要原因是用眼过度。专业医生建议,适当运动改善自己的新陈代谢,不要过度用眼。如果眼睛感到明显不适,最好到医院就诊。

(据《北京青年报》)

## 智齿不疼了 还要拔吗?

智齿,学名第三磨牙,在人类牙列中萌出最晚且易出现阻生,比如长歪了、横着长,导致冠周炎、颞下颌关节病等;出现龋损后还可引起牙髓炎、根尖周炎等。

临床中,即使是无症状的智齿,也是潜在慢性炎症来源,美国口腔颌面外科学会推荐预防性拔除。如果予以保留,可能存在不少隐患,比如萌出不全或牙周状况不佳时,智齿牙冠周围易发生炎症,表现为充血肿痛,严重时甚至溢脓;位于尽头的智齿难以清洁,易滋生细菌导致蛀牙,龋坏较深时可导致牙髓炎、根尖周炎,引发剧痛;由于牙槽骨总量有限,智齿会导致前牙拥挤错位。

“英国智齿拔除治疗指南”建议一定要拔除的情况包括:出现病变的智齿,包括无法修复的蛀牙、无法治疗的牙髓炎及根尖周炎、牙周病及反复出现的冠周炎等;因治疗需要,比如自体牙移植或修复、正畸等,以及智齿阻碍第二磨牙萌出或具备某些危险因素,但将来难以及时获得治疗等情况。

如果您的智齿已出现病变或阻生,建议及时拔除;如果健康无病变且咬合关系正常,可予以保留。

(据《生命时报》)

## 你知道自己的心脏几岁了吗?

大家常说,30岁的身体,60岁的心,虽有点夸张,但并不是毫无根据。由于不合理饮食和作息,缺乏运动等原因,很多人“未老心衰”。根据国家心血管病中心近期发布的数据,中国心血管病患者已经超过3亿,其中高血压最常见,达到2.45亿。

这里有个很简单的方法,

可以帮你计算自己的“心脏年龄”。

对心脏不利的因素:高血压(+5岁);吸烟(+4岁);有心脏病家族史(+1岁);男性(+3岁);喜欢熬夜(+4岁);重口味(+2岁);爱吃肉(+3岁);习惯久坐(+4岁);肥胖(+4岁);

对心脏有利的因素:

静息心率<75次/分(-2岁);心态平和,不急躁(-3岁);爱吃坚果(-2岁);每天运动30分钟(-5岁)。

怎么样,你的心脏是不是老了很多?别紧张,这只是个小游戏。其实,预防是最好的治疗。目前科学界普遍认为,不合理的饮食是心血管病最大的诱因,那吃什么、怎么吃对心

脏最好呢?

有很多研究发现,地中海饮食能够降低心血管疾病风险。并不是说你应该采取地中海饮食。地中海饮食的特点是丰富的果蔬、水产、乳制品、坚果,以及橄榄油、红酒,而精制谷物、油炸食品、糖和甜品、含糖饮料比较少。

(据《北京青年报》)

## 居家测血糖的几个误区, 你中招了吗?

糖友居家血糖监测是一个普遍简单的操作,随着家用血糖仪渐趋小型化、智能化,血糖检测更加方便快捷。若是在测量中不注意小细节,会使得检测结果出现偏差。下面是几个最常见的误区。

**消毒液的选择误区:**用碘酒或碘伏消毒。

建议:碘伏易氧化,残留在皮肤上容易跟葡萄糖氧化酶发生反应,影响血糖准确值。最好是用75%酒精消毒,易挥发且无着色。

**血糖仪及试纸的保存误区:**随手放在任意地方。

建议:放置在室内阴凉通风处,使用时查看试纸是否在有效期内。

**采血前挤压手指误区:**使劲用力挤压出血。

建议:采血前手臂自然下垂30秒,手从指根缓慢向上轻挤出出血。

(据《武汉晚报》)



## 减脂更护心

人们一直清楚体内脂肪增加对健康有害,但并不清楚增肌是否有助健康、有利抵御心脏病。英国布里斯托大学研究团队一项新研究显示,与改变肌肉占比相比,改变脂肪占比对健康影响更大,这说明减脂比增肌对心脏更有益。

自上世纪90年代起,布里斯托地区有3200多名儿童接受了身体脂肪与肌肉含量的扫描。他们在儿童、青少年和青年时期(10岁、13岁、18岁和25岁)各年龄段接受了4次扫描,并且在12岁和25岁时接受了握力测试。当参与者25岁时,研究人员收集他们的血液样本,测量坏胆固醇、血糖等200多种新陈代谢指标,这些指标说明一个人的血管健康状况。

研究结果表明在青少年群体中,体内脂肪含量的增加与代谢较差紧密、持续相关。通过握力测试,研究人员同时发现,相比增肌本身,提高肌肉强度减少脂肪对心脏健康效果会更好,这表明频繁锻炼肌肉比单纯增肌可能更有益健康。

(据《生命时报》)

## 有种 顽固咳嗽 常被误诊

鼻后滴漏综合征是鼻腔和鼻窦的变态反应性或非变态反应性引起的慢性炎症,炎症部位的分泌物经鼻腔向后倒流,进入鼻咽、口咽、咽喉部位,频繁刺激上述部位而引起以慢性咳嗽和咽异物感,以及咽部黏痰附着感等相应症状为主要特点的临床症候,是临床上儿童慢性咳嗽常见的病因之一。

鼻后滴漏综合征在临床上容易漏诊和误诊,有些内科和儿科医生往往注重扁桃体、咽喉和肺的表现,而忽略了患者的鼻部病史和体征。这个鼻后滴漏综合征也是最常见的慢性咳嗽病因之一。

如果孩子除咳嗽、咳痰外,有咽喉部滴流感、口咽黏液附着、有异物感,频繁清嗓子、咽痒不适或鼻痒、鼻塞、流涕等鼻部以及咽喉症状,并且发病前有上呼吸道疾病(如感冒)史、过敏性鼻炎、鼻窦炎发作病史,就应考虑鼻后滴漏综合征,需要到耳鼻喉科做鼻腔检查等,必要时做鼻窦CT检查排除鼻后滴漏引起的咳嗽。

(据《健康时报》)