

玩手机熬夜 “干瞪眼”可不行

春节假期眨眼就过，还没怎么玩耍就上班了，“节后综合征”如期袭来，感觉疲倦，情绪低落，睡眠紊乱……除此之外，各位朋友是不是还感觉眼睛干涩、畏光流泪、有异物感……眼科专家提醒，如果有这些症状就要小心了，可能是因为假期用眼过度，趁着假期追剧、报复性玩手机、熬夜引发了干眼症！

什么是干眼症？

干眼又称角膜干燥症，是一种常见的眼科疾病。眼球表面有一层液体，叫做泪膜，它分为三层——脂质层、水液层、黏蛋白层。每一次眨眼，都使眼表均匀涂布泪膜，从而对眼球进行自我保护。当泪膜中某一分层缺乏或出现异常时，眼球表面就可能会出现刺激感和干眼症状。

干眼症患者一般以年长者居多，这是因为随着年龄的增长，泪液分泌也会减少。但由于手机、电脑等电子产品的普及，加上不良生活习惯，使得很多年轻人也成为干眼症的“造访对象”。“春节

期间，报复性玩手机、熬夜追剧、打游戏……使得眨眼频率降低，再加上气温较低时，长时间处于空调或取暖环境中，使得泪液蒸发过强，久而久之眼睛就会变得干涩，从而可能诱发干眼症。”佛山市二医院眼科中心副主任兼眼三科主任医师段虎成表示，最近几年春节开工后来看干眼的患者确实有增多趋势，“建议大家尽量避免在黑暗中或连续长时间近距离使用电脑或手机。如果室内环境干燥，可在室内使用加湿器增加环境湿度。另外多眨眼睛，做眨眼操，这样可以预防干眼症。”

干眼症有哪些症状？

干眼症早期仅轻度影响视力，若疾病继续进展则可发展为角膜损伤，因此大家一定要多注意。干眼症有哪些症状？段医生归纳了7个：

- 1.经常感觉眼干、眼涩
- 2.眼灼烧感、酸胀感，眼红、眼痛
- 3.容易感到眼疲劳、异物感
- 4.畏光，对光线敏感
- 5.戴隐形眼镜时感到困难
- 6.夜间驾驶时视物模糊
- 7.感到眼皮紧绷，睁不开眼，眼睛里常有白色分泌物

干眼症如何治疗？

段医生介绍，目前针对干眼症的治疗，包括药物治疗、物理治疗、手术治疗、家庭护理等。其中，物理治疗是干眼治疗中运用较广的方式之一。

另外，面对眼睛干，很多人会想通过热敷或者冷敷来在家自行缓解干眼。段医生表示可以试试，但热敷和冷敷要分情况：

●**热敷** 热敷主要适用于睑板腺功能障碍的患者，是治疗干眼常见的一种物理方法。通过40℃左右的温度热敷于眼部，促进眼周血液循环。这里有3个方法：1.毛巾热敷把40~50℃左右的热水倒在干净的毛

巾上面，重复3~5次，10~15分钟即可。2.熏蒸热敷杯子盛4/5容量的热水，利用蒸腾的热气对眼睛进行热敷。热敷时要闭合眼睑，每次时间大约5分钟。3.使用热敷眼贴，热敷时间15~20分钟就可以了。

●**冷敷** 眼部刺痒感比较明显，或者有过敏反应的干眼患者，冷敷可以帮助消肿止痒，提升眼睛舒适度。操作时，每隔4~6分钟更换一次冷毛巾、冷袋，或选择专业冷敷贴，每次约20分钟即可。 **本报综合**



医务人员在给患者做眼科检查。

呼吸道防病 常见误区需小心

俗话说，春生夏长，秋收冬藏。在冬季我们需要做好闭藏、养藏，注意保暖，不要受凉。《黄帝内经》中有讲到，冬伤于寒，春必病瘟，冬天如果没有做好保暖，即使没有马上生病，到了春天也非常容易受到外邪侵袭。

中医认为不同季节易受侵袭的脏腑也不同，比如春天生发之气旺盛，容易影响到肝，出现肝气郁结或肝气疏泄太过的问题；到了夏天天气炎热，易出现苦夏、消化不良等脾胃问题；而在寒冷的秋冬季节，尤其是在干燥的北方地区，最容易伤肺。我们日常生活中有哪些错误认知和不良习惯可能损伤呼吸道？寒冬时节又该如何预防呼吸道疾病呢？

肺炎和流感疫苗可打可不打？

第一个要说的就是主动免疫，也就是大众所熟知的打疫苗。除了新冠疫苗以外，肺炎球菌疫苗和流感疫苗对于老年人和慢性肺病患者冬季预防呼吸道疾病来说非常重要。

北京市民中65岁以上的老人可以免费打肺炎球菌疫苗。这个疫苗有效期大约5年，儿童和成人皮下接种后可有效预防肺炎及其他类型

的下呼吸道感染。

再来说说流感疫苗，每年WHO都会预测当年可能流行起来的流感亚型，为民众准备相对应的疫苗，每年9月—11月可以接种。老年人、具有基础病和慢性肺病患者也可以打，只要不在疾病的急性发作期一般就可以。如果两种疫苗都需要打，应间隔一个月以上。

中西药一起吃好得更快？

不少人对于用药存在误区，我们针对以下3个比较常见的问题来讲讲：

不对症问题：先来说说对症下药的重要性。

中药方面，我们需要分清寒热。风寒感冒一般表现为怕冷、发烧、鼻塞、流清涕，需要用一些散寒解表的药，比如这次北方地区的疫情，不少人都是“寒湿疫”的表现，治疗风寒感冒的感冒清热颗粒就非常适用。随着病程的发展，入里化热了，出现嗓子疼、流脓涕、咳黄痰等症状，就可以用一些清热解毒的药。如果胃肠道的症状明显，恶心、呕吐、腹泻，就可以用藿香正气水来治疗。

西药方面也要注意对症，感冒药、退烧药、镇咳药、缓解卡他症状的过敏药等都不能盲目乱用。例如，含有右美沙芬成分的镇咳药，适用于无痰的干咳，如果有痰还一直镇咳，反而会延长病程，不利于康复。

成分过量问题：无论是中药还是西药，都请仔细阅读说明书并严格按照说明书服药。特别是西药，不可擅自加量，也不可几种药叠加使用，否则有害健康，甚至可能造成生命危险，比如含有对乙酰氨基酚的退烧药，超量会损伤胃肠道和肝脏。

另外，说明书上针对用药禁忌的部分也要仔细阅读，比

如治疗鼻部症状的药品中，可能含有伪麻黄碱，高血压、冠心病、甲亢患者慎用。

值得注意的是，中药和西药也不建议一起服用，因为有些成分中西医的叫法不同，但实际上是一码事，特别是一些复方中成药里是有西药成分的，盲目服用也可能造成过量问题。

抗生素滥用问题：要知道无论是普通感冒、流感还是新冠，都是病毒感染引起的，抗生素对治疗无效。并且滥用抗生素会造成肠道菌群失调等严重问题，有损身体健康，同时增加细菌耐药的风险，因此国家对抗生素的使用要求很严格。

居家健康监测做不做都行？

面对疾病不得大意，面对新冠病毒感染更需小心。除了自身感受症状是否减轻，精神、体力、胃口等是否恢复，在条件允许下做一些居家健康监测也十分必要，尤其对于有老年人、基础病和慢性肺病患者的家庭更是如此。

血氧：老年人免疫功能偏低，此次新冠病毒感染发病后呼吸道症状也不明显，需要格外小心静默性缺氧的问题。除了每天对老人进行血氧测试外，还要关注他们的精神状态，特别是得过脑梗、老年痴呆症等无法正常交流的老人，一般身体不适会最先表现在饮食和睡眠上，若出现了没胃口、不好好吃饭、精神不好、长时间嗜睡

等症需要警醒。

心率：一般家用的血氧仪也有测心率的功能。考虑到新冠病毒感染可能对心脏造成损伤，监测心率也是必要的。正常心率的波形应该是平稳的，如果出现了忽宽忽窄，则代表着心律失常，可能出现了早搏或房颤等问题，需要及时就医。

血压及血糖：基础病患者新冠阳性治疗期间，建议坚持测量血压、血糖。阳了之后不少人脾胃功能都受到了影响，恶心、呕吐、吃不下饭，饮食的改变对血糖的影响是非常明显的，尤其是糖尿病患者，需要遵医嘱随时监测健康情况，有必要的情况下进行服药的调整。

为了保暖一直宅家不通风也没关系？

最后我们再来讲一讲，冬季日常生活中容易忽略的问题，给大家提个醒，从每天的点滴习惯做起，保护好我们的呼吸道。

通风：有的人怕冷，冬天从来不开窗，暖气或空调温度开得特别高。无论是流感病毒还是新冠病毒，都是通过飞沫传播，病毒会藏在气溶胶里，不通风会增加感染风险。而且，屋子里温度过高会更加干燥，不利于呼吸道健康，室内外温差大，也容易受凉和刺激呼吸道。

加湿：一般室内要保持50%湿度才有利于呼吸道健康，为此很多家庭都购置了加湿器。但需要注意的是，加湿器是个双刃剑，长时间不清理会藏病菌，有一些可以自动清理，其中含有的消毒液挥发也会对呼吸道造成伤害。

运动：有的人到了冬天完全不运动，两点一线长时间在室内，这不利于提升人体抵抗力。可以试着做一些耐寒训练，慢跑或快走都能促进人体的气血运行，提升人体面对外邪侵袭时的抵抗力。

饮食：不少人都误认为，冬季天气冷，吃辛辣食物能驱寒，因此会经常吃火锅、烧烤等重口味食物。而实际上，中医讲究秋冬养阴，应避免食用辛辣刺激食物，并戒烟限酒，以免伤阴。同时，可多吃滋阴润燥、养肺生津的食物，如银耳、百合、莲子、梨、蜂蜜等。多吃富含维生素A及含胡萝卜素丰富的食物能够防止呼吸道反复感染，如鸡蛋、肝、鱼类、胡萝卜、绿色叶类等。

本报综合