

很多人天天涂防晒霜,却“漏”了一个关键部位—— 紫外线可能“晒”出4种眼病

涂防晒霜、撑遮阳伞、戴太阳帽、穿防晒衣……每到夏天,总有人为了防晒竭尽全力“武装”自己。不少人忽略了一个更易受到紫外线伤害的部位——眼睛。戴一副太阳镜,是夏季护眼最佳方式之一。

紫外线可能伤害眼部

一年四季中,夏天的紫外线指数相对较高,给眼部带来的负担随之增大。当眼睛接收过多光线时,会自然收缩虹膜。一旦虹膜收缩到极限状态,人们就需要眯眼。如果光线超过眼睛的接收负荷,就会损伤视网膜。

如果眼部未加保护地长期接收紫外线照射,可能遭到以下伤害:角膜损伤、翼状胬肉、白内障和视网膜损伤。长时间紫外线照射,会引起角膜病变,如日光性角膜炎,严重者会引起角膜混浊导致视力下降。翼状胬肉在高原地区、务农、捕鱼人群中的发病率较高。流行病学调查发现,长时间紫外线照射是导致翼状胬肉发生的主要原因。

紫外线对眼底的损伤主要是引起黄斑变性,这是60岁以上老人视力不可逆损害的首要原因。年龄相关性黄斑变性患者由于黄斑处出现密集的玻璃疣沉积,继而出现黄斑出血、渗出和水肿,直接影响视力,严重者致视力丧失。美国一项研究发现,在夏天长时间晒太阳,会增加年龄相关性黄斑变性的发病风险。每天晒太阳超过5小时的人,发生黄斑变性的几率是日晒不超过2小时者的两倍。

戴太阳镜,被忽略的防晒习惯

在一些人的固有观念里,戴太阳镜可能是扮酷表现。事实上,戴太阳镜是帮助眼睛对抗紫外线的有效方式。数据显示,一副质量优良的太阳镜,能滤掉多达97%的入眼光线。

科学戴太阳镜,防止夏季眼部晒伤,最好做到以下几点:

1. 阴天也要佩戴

很多人有个误区,认为阴天没太阳,所以不需要防晒。事实上,即使阴天也存在紫外线照射,夏季的阴天更需要戴太阳镜阻挡大部分光线辐射,帮眼部做好防晒。

2. 老年人佩戴有要求

夏天过量紫外线直射双眼,可引起角膜水肿,一些人会出现流泪、疼痛等症状,继而影响视力。老年人眼部更加脆弱,因此更需要保护。

需要提醒的是,老人晶体老化膨胀,不能长时间戴太阳镜,每戴一两个小时建议摘下休息一下,轻轻按摩眼周,否则会引发虹膜根部堆积,造成眼压增高。

过马路或到背阴处,要及时取下太阳镜,因为从亮处到较暗处,或到人车集中处,眼睛有个适应过程,容易导致眼花看不清,此时应及时取下太阳镜,比较安全。

3. 最好两年一换

太阳镜也有保质期,这与佩戴时间、镜片材质、佩戴习惯、地域日照等都有关系。一般来说,太阳镜的最佳使用期限大致为两年,超过后最好换副新的。

一副好太阳镜的“挑选指南”

挑选一副适合自己的太阳镜,不光要认准正规商家品牌,还要通过以下维度选择:司机、钓鱼爱好者建议选择偏光镜,能消除来自四面八方的眩光,使物体看起来更清晰;遮阳镜能选择性地过滤有害的蓝光和紫外线,同时使其他可见光尽可能地透过镜片,适合黄斑变性、糖尿病眼病、准分子术后患者佩戴;而运动镜镜架都是特制的,适合滑雪、登山人群。

优质的太阳镜可以吸收或反射紫外线,以阻隔对眼睛的照射,一般有几种标示方式:标注“UV400”表示镜片对紫外线的隔离波长为400纳米,即其在波长400纳米以下的光谱透射比最大值不能大于2%;标注“UV”“防紫外线”表示镜片对紫外线的阻隔波长为380纳米;标注“100%UV吸收”表示镜片对紫外线具有100%的吸收功能,在紫外线区间的平均透射比不大于0.5%。

除了上述表示,建议大家关注CAT,一般指透射比。通俗来说就是可见光能量可以穿过镜片进入眼睛的比例。目前市场上销售的太阳镜可划分为:普通遮阳镜(CAT.2、CAT.3)、特殊用途太阳镜(CAT.4)。日常眼部防护用普通遮阳镜就可以满足需求。

温馨提醒:

- 戴上太阳镜后出现头晕、恶心、晃眼等症状时,应立即摘下;
- 一些廉价太阳镜不仅无法滤掉紫外线,反而会由于遮挡可见光,使紫外线照射更加显著。选购太阳镜要去正规商家或在医生指导下佩戴;
- 太阳镜属于平光镜,最多只允许带有正负8度的屈光度,超过这个误差范围一般不合格。近视人群一定要去正规配镜机构购买太阳镜或变色片;
- 从户外进到室内应摘掉太阳镜;
- 不要选择大框架太阳镜,它会增大眼球调节功能的负担,损害视力。患闭角型青光眼、色盲、夜盲、眼底疾病导致视力低下者及6岁以下儿童最好不要佩戴太阳镜。

摘自《生命时报》



天热乏力? 提神你需要维生素B族

入夏以来多日气温居高不下,你是否感觉到四肢乏力、昏昏欲睡,一工作就想睡觉,饭吃到一半就困了?其实夏季犯困很正常,毕竟古人曾说:“春乏秋困夏打盹。”入夏之后,气温升高,天气变得炎热,人的身体不能承受高温负荷,身体各项器官也开始变得比往常更容易疲惫。这些是外界因素对我们身体造成的影响。其实,除了外部因素,维生素B族的缺乏,也容易导致夏季乏力。

维生素B族是水溶性维生素,常见的有维生素B1、维生素B2、维生素B6、维生素B12、维生素PP(烟酸)和叶酸等。维生素B族对于维持神经、肌肉特别是心肌的正常功能,以及维持正常食欲、胃肠蠕动和消化分泌有着重要的作用。

同时,维生素B族能够参与我们体内的氨基酸代谢及一些微量元素的转化与吸收,协同其他营养素为我们的身体提供能量。因此,由于维生素B族的缺乏,影响到我们的食欲,从而降低了能量摄入,这也是导致我们夏季身体容易感到疲乏的原因之一。

维生素B族通常存在于谷类、豆类、干果类食物中,动物的内脏、瘦肉、禽蛋中含量也比较高。在家补充维生素B族,这两道健康又简单的快手菜建议尝试一下。

菜谱一:腰果/花生拌菠菜

食材:剥壳后的腰果/花生30-50克,菠菜200克,醋、酱油、蒜泥、葱花、香油少许。

做法:如果是生的腰果/花生,可以先用小火炒熟,放置一边;如是熟制的腰果或者花生,可以直接备用。

步骤:将菠菜洗净,快速焯水,捞出,过一遍冰水,使其口感和颜色更好;锅中再次将水烧开,放入菠菜,水开始冒泡后将菠菜捞出;将醋、酱油、蒜泥、香油、腰果/花生搅拌均匀,淋在菠菜上,撒上葱花即可。

营养点评:腰果含有丰富的蛋白质、B族维生素和多种矿物质,其中维生素B1含量较高,对于我们补充维生素B族很有帮助;菠菜能量较低、微量元素丰富,搭配上醋汁,开胃可口,还能刺激食欲。

菜谱二:杂粮饭团

食材:小麦、玉米、高粱、荞麦、小米总计80克,大米50克,胡萝卜100克,黄瓜100克,鸡蛋1个,生菜2片左右(也可不用)。

做法:将小麦、玉米、高粱、荞麦、小米提前2小时泡软;加入米饭,一起下锅蒸(鸡蛋可以与米饭一起蒸熟);胡萝卜、黄瓜切丝/切丁;米饭蒸熟,盛出放在专用饭团模具或生菜叶上;米饭铺平,放胡萝卜丝、黄瓜丝、鸡蛋;将生菜叶裹成团,用刀对半切开,即可食用。

营养点评:小麦、玉米、高粱、荞麦、小米含有丰富的维生素B族,爽脆的黄瓜、胡萝卜丝可以增加口感的立体性,鸡蛋补充蛋白质。如果觉得饭团口味偏淡,也可自己调一个酱醋汁。摘自《北京青年报》

“小动作”益健康

平时生活中,抽出几分钟稍微动动手脚就可以养生,以下是几个养生“小动作”:

吞咽唾液 晨起舌舔唇、齿,使口中唾液充盈,然后含而咽之,如此反复吞咽三次即可。

捶背通络 捶背手法应力度均匀,轻拍轻叩。每次捶背时间10至20分钟,每分钟60至80下,每日1至2次。

揉膝搓足 长期处于坐位时,两手掌心分别捂在左右膝盖上,利用手心的温热对膝盖进行温敷,并用手指点按抓揉膝盖。最后用手搓双脚的涌泉穴,直到足心有热感为止。

闭目养神 工作间隙可闭上双眼,最好能摩擦两掌生热,趁热用双手捂住双眼,或者进行温热敷。

甩手跺脚 全身放松,胳膊像挂在肩上,肩带动手臂惯性和弹性甩动,同时抬起脚跟再落下,如此反复,让脚跟有节奏地轻震地面,

每天早晚各做15分钟。

按摩鼻子 两手大拇指的指背中间一节,相互擦热后摩擦鼻尖,用两手指摩擦鼻子两旁(迎香穴),再用手指从上向下刮鼻梁,3个动作连续做。

双手握拳 将双手紧握成拳,全身同时稍稍用力,然后放开,重复50至60次,每天早晚各做一组。

转动脖子 坐在椅上,先抬头,尽量后仰,再把下颏俯至胸前,使颈背肌肉放松和拉紧,然后头向左右两侧侧倾10至15次,再将腰背贴靠椅背,两手在颈后抱拢片刻。

张嘴闭嘴 将嘴巴轻松地、最大限度地一张一合,带动面部肌肉,进行有节奏的运动。每组张合50次,约1分钟,每天早晚各做一组。

极目远眺 尽眼力所及眺望远方,最好在绿色植物较多的环境中登高望远。目视前方,可结合转动眼球,缓解眼睛疲劳。摘自《人民日报》

让孩子拥有理想身高,是很多家长关心的话题——

如何及时帮助孩子“长个儿”?

让孩子拥有理想身高,是很多家长关心的话题。身高的增长在骨骺闭合后就停止。了解正常儿童生长规律及导致矮小的常见原因,做到早发现、早诊断、早治疗,对帮助孩子“长个儿”有着非常重要的作用。

如何及时发现儿童矮小?

首先,可以通过标准数据法来对照。矮小症是指儿童的身高低于同年龄、同性别、同种族儿童平均身高两个标准差或第三百分位。家长可通过对比我国0至18岁儿童身高标准表,判断孩子身高是否在正常范围。如果孩子属于矮小或者偏矮,需及时去找专业医生进行评估检查,并有针对性地早期干预治疗。

其次,要监测孩子的生长速度。不同年龄段孩子的正常身高生长速度不同。一般来说,1岁年平均生长20至25厘米,2岁平均生长10

厘米。如果孩子的生长速度低于上面的标准,属于生长缓慢,也需要及时到专业门诊评估,查找原因并及时干预。

民间一直有“二十三,蹿一蹿”的说法,有些孩子身高不理想,家长还抱着“二十三,蹿一蹿”的观念,等待孩子“晚长”。

孩子进入青春期,意味着进入身高增长加速的时间。女孩“长个儿”多在青春早期,年增长可达8厘米左右;男孩多在青春中期,年增长10厘米左右。到青春后期,孩子经历身高突增后,生长发育减缓,年增长速度低于3.5厘米时,身高进一步增长的空间就很有有限了。整个青春期,女孩平均增长20至25厘米,男孩25至30厘米。如果孩子已有青春期表现,但生长速度低于这些标准,也需要及时查找原因并及时干预。

家长已发现儿童矮小,应该怎么办呢?

第一是早诊断。发现孩子身高异常,应及时去正规医院儿科内分泌门诊诊断。

导致矮小的原因有很多,包括家族性矮小、出生身长不足或体重低、全身性疾病(包括营养不良、心肺疾病、慢性肝肾及胃肠道疾病等)、内分泌疾病(如生长激素缺乏症、甲状腺

功能减退症、糖尿病、肾上腺疾病、性早熟)及遗传代谢性疾病等。

根据孩子的具体情况,由医生进行骨龄测定、内分泌功能检查、全身性疾病筛查、影像学(B超、CT、MRI)检查、遗传学分析等检测,明确导致身材矮小的原因。

明确诊断后,早治疗非常重要。针对性治疗包括治疗原发疾病、指导合理的营养、运动、睡眠等。

对于生长激素缺乏症、特发性矮小等情况,可以用生长激素治疗。一般来说年龄越小,骨生长潜力越大,治疗效果越好,同时,年龄越小体重越轻,所用药物的剂量越小。

在日常生活中,家长应注意以下几个

方面,帮助孩子健康成长:

一是保证营养均衡。荤素搭配,不偏食,摄入充足的蛋白质、微量元素、维生素。

二是合理运动。跑步、跳绳、篮球、单杠、引体、游泳等运动有益于儿童生长,可以根据孩子的兴趣爱好和身体条件选择适宜的运动方式。

三是保证充足的睡眠。建议睡眠时长:小学生10小时,初中生9小时,高中生8小时。

四是保持良好情绪,减轻压力,避免焦虑紧张。摘自《人民日报》

