

疫情期间,你的近视加深了多少

疫情未散,不能外出旅游,闲时就在家刷手机;出现疫情隔离在家,学生在家上网课,公司职员在家线上办公……新冠肺炎疫情自暴发至今已逾两年,我国疫情控制稳定,但很多人的生活彻底改变了,“宅”成为一种常态,如何在疫情中保持良好的用眼习惯,是所有人都应该重视的。

预防近视,要针对危险因素,从生活细节抓起。学龄儿童是近视高发阶段,幼儿及学龄儿童需每半年做一次眼部体检,建议在疫情平缓期进行,其间做好口、鼻、手部防护。儿童青少年近视发生过早,或者进展过快,主要原因有四:1.近距离用眼时间过长。建议阅读写字每20分钟看远放松20秒以上。2.读写姿势不当。建议端正坐姿,保持距离书桌一拳,用眼距离书本一尺。3.户外活动偏少。建议每天保持2小时以上户外活动。4.遗传因素。若父母或直系亲属有高度近视,儿童需更加注意用眼保护。

疫情下,遭遇新问题,近视防治要跟上。疫情期间,灵活便捷的网课或线上会议已趋于常态化,人们使用电子屏幕设备的时长普遍增加。孩子上网课,手机和平板电脑这些屏幕较小的设备,字体小,建议用来听课;如果需要浏览课程内容,建议选择屏幕较大的电脑显示器,保持50厘米以上的用眼距离,单次用眼应控制在20~30分钟;桌凳的高度也要调整好,与儿童身高相匹配,挺直背脊听课。儿童如果出现以下症状:眯眼凑近视物、视力波动明显、眼红眼痛、频繁揉眼眨眼,家长需警惕近视、干眼、炎症等眼部疾病的发生,及时带到医院就诊,必要时进行医学干预。

近视不可逆,但可矫正。近视绝大部分是因为眼球前后径(眼轴长度)变长所致。眼球变长后,光线聚焦在视网膜前成像,不能成像在视网膜上,就会引起视物模糊,这是近视的



发生机制。近视是不可逆转的。对于近视度数已达到100度或以上的儿童,建议及时验配眼镜。

成年后,若有摘镜需求,可通过屈光手术达到“脱镜”目的。主流手术方式包括角膜表面激光切削手术或眼内人工晶体植入术。在通过全面眼科检查评估后,若医生认为符合手术适应证,可安全有效地矫正近视。

目前,全飞秒近视矫正手术是中低度近视患者的适宜手术方式,通过削平角膜,将视网膜成像拉后聚焦到视网膜上,从而获得清晰的视力。近视度数越高,需要去除的角膜组织越

多,残留的角膜组织越少,角膜抵抗力越差,由此更凸显儿童青少年预防和控制近视的重要性。若青少年近视已然发生,需及时采取有效手段,将度数控制在较低水平,这样成年后如果选择近视矫正手术也能提高安全性。

需注意的是,成年后近视进展虽不像儿童青少年期那么迅速,但若用眼习惯不好,仍会有部分人出现近视加深。因此,建议在近视度数比较稳定的情况下进行近视矫正手术。此外,手术矫正的是已经存在的近视度数,术后仍需注意用眼卫生,以免造成新的视力损害。

摘自《生命时报》

吃梨补水未必止咳 梨子糖分大别多吃



冬季天气干燥,许多人都说多吃梨子好,可以润肺止咳、化痰止咳等。果真如此吗?

梨水分大补水效果好。梨子中85%都是水分,口味爽脆,酸甜适口,所以梨作为补充水分的解渴水果效果很好,也能缓解因为干燥引发的嗓子不舒服、咳嗽等症状。但是梨

能“润肺止咳”的说法,目前还没有这方面的正规科学研究。

梨是凉性不能生吃?有人说,体质虚寒、腹部冷痛者不宜生吃梨,因为梨性寒,生吃会肚子痛、腹泻,尤其是女性。其实,这可能有两方面原因:一是因为梨的口感粗糙,膳食纤维

较多,如果消化功能不好会觉得不舒服。二是天气冷了,吃凉水果有些人肠胃受不了。所以,如果你肠胃不好、容易腹泻,可少吃生梨或将梨子煮水后再吃;但只要肠胃没问题,完全可以生吃梨子。

不同品种梨,哪个更营养?其实,不同颜色、不同形状的梨,只是品种不同、口感有差异罢了,整体营养差别不大,就看你喜欢吃哪种了。虽然梨子品种很多,但都有其共同的营养特点,比如梨子中胡萝卜素含量较丰富,胡萝卜素可在人体内转化成维生素A,维生素A对维持正常视力十分重要;梨子还含有丰富的维生素B2,能促使皮肤、指甲、毛发的正常生长,预防和消除口角炎。

吃梨要适量,和其他水果换着吃。我国膳食指南建议要饮食多样性,争取每周吃的蔬菜水果至少有10种,成年人每天建议吃200~350克的新鲜水果。梨子在水果家族中营养只能算中等偏下水平,而且梨子个头大、体重大,糖分多,吃太多对健康不是很好。对于非常喜欢吃梨的朋友,水果不能只吃梨,可以跟苹果、冬枣、柿子、葡萄等混合,每种水果各吃一点或换着吃。

摘自《中国妇女报》

为何有人喝牛奶拉肚子

牛奶富含钙、优质蛋白质、维生素A、维生素B2等多种营养物质,被喻为“白色血液”,对保持人体健康有着不可忽视的作用。然而,很多人一喝牛奶就会腹胀、腹痛,甚至放臭屁、拉肚子,以致不敢轻易尝试牛奶。这种不适被称为“乳糖不耐受症”。

牛奶中的乳糖可被小肠中的乳糖酶分解成葡萄糖和半乳糖,然后被吸收利用。不同于其他消化酶由肝脏或胰腺分泌,乳糖酶是小肠绒毛“自产”的。乳糖不耐受人群的小肠“停产”或“不产”乳糖酶,导致乳糖不能被小肠充分消化吸收,会顺着肠道进入大肠。由于乳糖的分子较大,在渗透压作用下使大肠堆积过多水分,大肠中的细菌也会进行乳糖发酵,产生大量甲烷、二氧化碳、氢气等气体和短链脂肪酸(醋酸、丙酸、丁酸、酮、醛等),导致腹胀、排气增多、渗透性腹泻或肠胃痉挛。

乳糖不耐受一般分为三种:先天性乳糖酶缺乏、继发性乳糖酶缺乏和成人型乳糖酶缺乏。我国成年人中,约九成有或轻或重的乳糖不耐受症状,但很多人并未把它当一回事儿。从全球范围来看,亚洲属于乳糖不耐受的“重灾区”,而欧美国家这类人群较少,除了受基因影响外,还与欧美人在成长过程中一直喝牛奶有关。的确,大多数乳糖不耐受并非与生俱来的。通常,在妊娠8周时,体内的乳糖酶活性会逐渐增加,在出生时达到峰值;1~2岁前,孩子的食物主要是奶及奶制品,此时体内乳糖酶的数量和活性都很强;3~5岁后,随着奶类摄入量减少,乳糖酶的数量和活性逐渐下降,再吃奶或奶制品时就容易出现腹胀、腹气、大便不成形等症状。年龄越大,出现乳糖不耐受的几率越高。

不过,千万别以为乳糖不耐受就再也不能喝牛奶。每个人乳糖不耐受的程度和表现都



不太一样,对大多数国人来说,只要不在短时间内大量喝牛奶,通常症状不明显。建议乳糖不耐受人群少量多次饮用牛奶,从每次50毫升左右喝起,可以大大减轻肠鸣、腹泻、胀气症状,待肠道建立耐受后再慢慢加量,渐渐就能正常饮用牛奶了。空腹时,牛奶通过胃肠道的的时间短,其中的乳糖不能很好地被小肠吸收,会较快进入大肠,加重乳糖不耐受症状。建议喝牛奶的同时吃一些全麦面包、饼干等淀粉类的食物,或在正餐后1~2小时内喝奶,可“稀释”乳糖浓度,减少对肠道的刺激。此外,乳糖不耐受的人可以选择酸奶或低乳糖、无乳糖的奶产品,还可以在牛奶中加入乳糖酶,以减轻影响。同时避免使用损害乳糖酶活性的药物,禁止滥用抗生素,及时治疗肠道原发病,促进肠上皮细胞修复及乳糖酶活性恢复。需要注意的是,无乳糖饮食时,钙的吸收量减少,应注意补充钙和维生素D。

摘自《生命时报》

拯救秀发 先照顾好肾和肺

最新数据显示,中国有超过2.5亿人正饱受脱发的困扰,平均每6人中就有1人脱发,大批90后也被脱发所困扰。我们的头发到底怎么了,如何拯救正在脱发的自己,中医告诉你,有两个脏器和我们的头发息息相关。

我们人体的头发大约有10万根,随着年龄增长,头发的数量会随着毛囊减少而逐渐减少。一般平均每天掉100根都是正常的,如果短时间内过多则有脱发的风险。我们常见的脱发包括雄激素性脱发、斑秃、休止期脱发等。

雄激素性脱发 也称为脂溢性脱发,是在雄激素作用下所出现的特征性脱发。男性主要表现为前额发际线后移或头顶毛发进行性减少和变细;女性则表现为头皮中央毛发减少和变细,少部分表现为弥漫性头发变稀少,但一般发际线不受影响。流行病学调查显示雄激素性脱发有遗传倾向。

那么我们如何判断是否为雄激素性脱发呢?一般来说,男性患者除观察到的发际线后移及毛发稀疏等表现,还有头发直径变细、长度变短等改变,通常有脱发家族史;女性还要考虑孕产史、内分泌史,如月经异常、肥胖、痤疮等。治疗重点在于防止脱发进一步发展。

斑秃 其病因尚不完全清楚,普遍认为是遗传因素和环境激发因素的自身免疫性疾病,多见于30~40岁中年人,初起为一个或数个边界清楚的圆形或椭圆形的脱发区,局部头皮光滑、无鳞屑及炎症反应。治疗上包括皮损内注射糖皮质激素,外用米诺地尔、局部免疫治疗及系统治疗等。此外,斑秃的发生与精神因素相关,还应注意心理治疗。

休止期脱发 主要是毛囊的病变导致毛发脱落,也就是说在一段时间内头发大量脱落,一般分为急性休止期脱发、慢性弥漫性休止期脱发和慢性休止期脱发。

我们较为常见的产后脱发就属于急性休止期脱发。怀孕期间体内激素水平不稳,分娩前后情绪不稳定或精神压力过大,以及微量元素缺乏相关,一般可自行缓解。

中医认为毛发与肺、肾等相关,“肺主皮毛”,外邪犯肺,肺气虚弱,不能宣发卫气,输精于皮毛,则会出现皮毛憔悴、枯槁;“肾藏精,主骨,生髓,其华在发”,毛发的润养来源于血,故有“发为血之余”之称,精血互生,所以毛发的生长脱落,润泽与否和肾的精气盛衰密切相关。

中医皮肤科在治疗脱发方面,依据临床症状、体征及舌脉进行中医辨证,中药内服外敷,结合中医外治法较有成效。如斑秃的治疗可选用针灸治疗,用梅花针或七星针在局部或穴位上叩刺以畅通气血,促进毛发生长;对于肾虚、血虚导致脱发的患者可以利用艾灸来扶正固元,使肾气充盛,气血调畅以助毛发生长。另外,耳穴压丸、穴位贴敷等也可进一步调节脏腑功能以防脱发。

在日常养护方面,首先要注意头发日常适度清洁,其次调整生活方式,作息规律,不熬夜,少吃油腻辛辣刺激食物,坚持锻炼。再次要注意自我心理调节,缓解精神压力,避免情绪刺激。另外,平日可食用核桃仁、桑葚、黑芝麻、黑豆、枸杞等食物以养发固发;或者以手指或梳子轻叩头皮,以促进血液循环。

摘自《北京青年报》

保健品真能“排毒”? 压根儿没这概念

现在网络渠道销售的一些所谓天然保健食品,都宣称可以排毒、减肥、治便秘,吸引了一批年轻人的眼球。但这些号称食物提取、无副作用的保健品,真的能达到“排毒”效果吗?

“排毒”只是个传说

首先大家要认清的是,在医学中并没有“排毒”这一概念,用保健品来排毒减肥便是没有科学依据的。所谓的“毒”,大多指的是食物消化吸收后的残渣或人体自身产生的代谢废物以及环境中各种污染在体内的沉积。

而在正常情况下,我们的肝、肾、肺等器官都是天然的排毒系统,通过流汗、流泪、咳嗽、大小便等方式将体内的毒素排出,额外服用保健品来排毒或减肥都是在给身体增加负担。

认清这些 保健品不忽悠

其实,想要认清保健品谣言不难,年轻人可以上官网进行查询,老年人切记不要病急乱投医。一般来说,承诺无需去医院正规治疗就能根治某些疾病的、买了就送各种礼物的、上门推销的,大多都是不靠谱的。我们建议大家还是去正规医院进行诊治,遵医嘱,以免耽误病情。保健品吃出肝、肾损伤,甚至致命的新闻比比皆是,一定不可掉以轻心!

正规保健食品包装上应标出“蓝帽子”保健食品专用标志,下方标注批准文号,国产保健食品的批准文号是“卫(国)食健字”,进口保健食品是“卫(进)食健字”。同时,保健食品的包装上必须注明:名称、净含量及固形物含量、配料、功效成分、保健作用、适宜人群、食用方法、日期标示(生产日期及保质期)、储藏方法、执行标准、保健食品生产企业名称及地址、卫生许可证号,缺一不可。

长期吃通便保健品更伤身

很多治疗便秘或者用于减肥的保健品都是有副作用的。而有一些保健品打着“纯天然”“纯植物”“无化学添加”的旗号,实际上成分中可能混合着抑制食欲的药物、降血糖的药物,还有泻药等等。这些产品在刚使用的时候可能会觉得效果明显,但长期服用后会对身体造成巨大伤害。

即使是真正不含化学成分的保健品,长期对机体产生泻药作用,也会导致内分泌系统以及肠道菌群的紊乱,并且加重代谢器官的负担,不利于身体健康。

解决便秘 你需要正确打开方式

便秘的正确打开方式是什么?症状严重,影响到生活质量时,建议医院就诊,开具治疗便秘的药物;轻微的便秘可先不用药物治疗,也不要盲目应用保健品,需注意以下几点:

多喝水,加速新陈代谢。
适当加强运动,尤其是避免久坐。
进行肠道按摩:用掌心或者握拳分别以顺时针、逆时针的顺序按揉腹部,每个方向100次,可以促进肠道蠕动。
饮食上注意:吃点全谷类的食物,如燕麦、玉米、糙米、全麦面包。多吃富含膳食纤维的食物,如韭菜、芹菜、红薯、豆芽、竹笋等。适当补充益生菌,如酸奶、益生菌饮料等,改善肠道环境,达到修复肠道环境与肠黏膜,增强肠道蠕动功能并促进排便的作用。

最重要的一点,要保持愉悦的心情:很多时候,便秘是因为压力和紧张造成的。

摘自《北京青年报》

