

踏青赏花 谨防过敏性结膜炎

春暖花开，正是踏青赏花的好时节，但空气中弥漫的花香，会让有些人“喷嚏不止，眼睛发痒”，甚至“花越香，眼越痒”，这是典型的过敏性结膜炎表现。近期，武进人民医院眼科接连收治了多位过敏性结膜炎患者，作为一种常见的眼部过敏性疾病，正确做好防治措施，可以有效避免，远离困扰。

这一次也自行长时间使用地塞米松滴眼液导致。

眼科主任、主任医师蒋伟介绍，地塞米松滴眼液是一种临床上常用的激素类药物，属于处方药，使用前需进行眼部检查，严格掌握适应症。长期频繁用药可能会引起继发性青光眼。经过换用其他药物治疗，目前，张女士的眼压恢复正常，其他症状也得到了明显改善。

专家提醒

春季是过敏性结膜炎发病的高峰期，多是由于眼结膜受到花粉、尘螨、真菌、动物毛发等物质的刺激，引发过敏反应，该病最常见的症状是眼睛奇痒无比、红肿有灼热感、流泪。需要注意的是，过敏性结膜炎出现眼痒症状时，万不可频繁按揉眼部，导致越揉越痒。由于儿童的眼部组织器官尚未发育成熟，结膜组织的通透性较强，眼表屏障的抵抗力较弱，因此儿童是过敏性结膜炎的好发人群，家长需特别注意。

蒋伟表示，目前临床上针对过敏性结膜炎一般采用阶梯式治疗的模式，联合肥大细胞稳定剂和抗组胺药一起使用，达到治疗效果。如奥洛他定滴眼液，对大多数病人有效，一般一天滴两次，不影响正常的生活作息。有些症状较重，或者同时有

专家名片



蒋伟 武进人民医院眼科主任、主任医师、江苏大学讲师、常州市医学会眼科分会委员、中共党员。先后至苏州大学第一附属医院、广东省人民医院、上海新华医院进修学习。对白内障、青光眼、眼底病、屈光不正及泪道等常见眼病有较丰富的临床经验。能开展白内障超声乳化联合人工晶体植入、青光眼小梁切除术、虹膜周边切除术、准分子屈光手术、鼻腔泪囊吻合术、泪道置管术、斜视矫正术、胫肉切除联合角膜缘干细胞移植术等常见手术。

专家门诊时间：周一全天（本部）周三上午（南院）

典型病例

眼部奇痒难耐 擅用药适得其反

32岁的张女士在公司户外团建活动后，出现眼痒难忍的症状，自行去药店购买地塞米松滴眼液，使用一段时间后，眼睛开始胀痛，遂至武进人民医院眼科就诊咨询。经检查发现张女士眼压过高，属于长期使用激素不当引起的继发性青光眼，追问病史得知她有季节性过敏性结膜炎病史，因为此前自行使用过地塞米松滴眼液，

两种及两种以上器官同时发病，需要全身用抗过敏药物，如果实在控制不住，要在医生严密观察下用低浓度激素和非甾体消炎药，一般不用地塞米松。

日常生活中也可有意识地做好防护措施，对家具用品勤洗勤晒，定期除螨除尘，改善生活环境质量；避免用手揉眼，保持规律作息和健康饮食，加强锻炼，增强体质；外出做好防护，易过敏体质人群外出可戴上防护眼镜和口罩，尽量避免出现在花粉、柳絮较多的地方，或减少户外活动，科学预

防过敏发生。

科室介绍

武进人民医院眼科目前主要开展白内障超声乳化联合人工晶体植入术、小梁切除术、玻璃体腔注射抗新生血管治疗、虹膜周边切除术、角膜穿通缝合术、球内异物取出术、泪小管断裂缝合置管术、内窥镜下鼻腔泪道造口术、翼状胬肉切除+角膜缘干细胞移植术，重睑、祛眼袋等美容手术，眼睑内翻矫正术、斜视矫正术、上

睑下垂矫正术、鼻腔泪囊吻合术、干眼综合治疗等。门诊有完整的视光门诊设备及人才队伍，开展配镜及近视眼防控等，年门诊量约3万人次，年出院患者约350例，年手术量约300例。此外，眼科还承担江苏大学本科驻点班教学工作，江苏大学、徐州医科大学、南京医科大学等院校的实习生带教工作，以及全科医学眼科的规培工作。近年来，科内人员共发表省级以上论文20余篇，科室多次被评为医院“质量安全管理先进科室”。（武医宣）

拒绝衰老加速 从管住嘴开始

衰老是自然的生理过程，虽然不可避免，但合理保养可以延缓其进程。然而，很多人正在不知不觉中加快衰老速度。以下五类食品易催人老，日常生活中务必控制摄入。

烘焙食品。一些烘焙食品含有氢化植物油，而植物油在氢化过程中会产生反式脂肪酸。大量试验及证据表明，反式脂肪酸可能诱发心血管疾病、糖尿病等老年常见慢性病，不但加速机体衰老，还使人饱受疾病困扰。

加工肉类。亚硝酸盐是制作此类食品时经常使用的添加剂，不仅防腐，还能让食物好看。然而，亚硝酸盐在体内酶的作用下会产生致癌物质，且容易造成炎症，形成皮肤早衰。



太咸的食品。盐吃得多，由于渗透压作用，身体组织的水分减少，不利于皮肤保持水润。如果第二天有个重要约会，必须保证自己的最佳形象，前一天晚上一定要注意少吃盐，不然第二天很可能会看起来灰头土脸。

酒。饮酒除了会增加肝脏负担外，还影响睡眠。虽然酒后头晕的感觉似乎有利于睡眠，但却并不利于我们进入高质量的深度睡眠。睡不好最明显的表现之一就是脸上出现皱纹。

甜饮料。含有大量色素、添加剂等成分，其在体内代谢需要大量水分。随着水分排出，身体“保鲜”就会更难。过多的糖分也会和体内的蛋白质发生反应，形成褐色蛋白质，使皮肤暗沉无光、松弛起皱。此外，甜饮料也会导致龋

齿，结果是人还没老，牙齿就坏了。

除了管住嘴，专家还分享了几个可时常揉搓的部位，有助抗衰老。

搓手。快速搓手会让人心跳明显加快、出汗，除了能够疏通经脉，还有一定锻炼效果。平时可将双掌合十，双肘悬空，使两掌快速对搓200下即可。

搓脸。有研究显示，人的脸部肌肉只有20%能得到活动，而老年人活动和表情都比年轻人要少，因此很多养生专家都建议老年人多搓脸。两手互相搓几下，感觉发热即可，然后闭上眼睛，双手自下而上，由轻到重反复揉搓，直到面部发热为止，每天至少“洗”两次，每次3~5分钟就可以了。

（养生中国）

春捂何时结束 掌握临界温度



眼下，已进入清明节气。是否还需要继续春捂？专家表示，视情况而定。

春捂宜适当，不分温度一直捂，反而会造成身体不适。

至于什么时候需要春捂，大家可掌握一个温度——15℃。

一般而言，15℃是春捂的一个临界温度——当气温低于15℃时，要继续捂；当气温高于15℃时，可以考虑减一点衣服。

另外还有一个原则是：如果捂的时候不出现口干咽燥、冒汗等，即便气温达到或高于15℃，亦不必急于减衣物；如果感觉捂出了汗，即便气温未达到15℃，亦应考虑适当减衣物。

如果气温15℃以上的天气持续7天以上，就可考虑结束春捂。（养生中国）

