

# 雾霾真的会“辣”到眼睛吗？

部分过敏体质人群应做防护 重污染天少戴隐形眼镜

在重度污染的雾霾天中持续暴露，佩戴的隐形眼镜上在显微镜下显示密密麻麻全是灰尘，空气中的微尘堵住隐形眼镜的气孔，导致眼睛“呼吸”受阻。那么雾霾天可以佩戴隐形眼镜吗？保护眼睛的正确方式是什么呢？记者采访了眼科专家。

## 重污染天少戴隐形眼镜

定位杭州的一位知乎网友选择pm2.5浓度为234微克/立方米的重污染天气做了这个测试：实验员戴上新开封的隐形眼镜，在户外活动4个小时，当隐形眼镜摘下的那一刻，自己都被震惊了。空气中大量的微粒吸附在小小的镜片上，堵住了隐形眼镜的小气孔，这会导致眼睛无法透气，使角膜缺氧，时间长了容易眼部过敏或感染上角膜炎。而在空气质量良好的户外做同样的测试，显微镜下小颗粒明显少

了很多。一些习惯佩戴隐形眼镜的网友开始纠结了：难道戴隐形也要看天气？

对此，杭州市三院眼科主任张云建议，重污染天气，隐形眼镜尽量少戴或者最好在室内戴，白天佩戴完的镜片及时摘掉做好护理，注意镜片的清洁。“现在市面上的隐形眼镜多是透气性好的软片，采用特殊的高分子材料，因此镜片表面带有一定量的电荷，会吸附一些灰尘。

即使在空气良好的天气，隐形眼镜也要及时冲洗，佩戴时间不宜过长，睡觉时应摘下，给角膜休息的时间。”张云介绍，在重污染天气，空气更脏，更多肉眼看不见的微尘会粘附在镜片上，透光孔被堵塞，造成镜片透气性不佳，容易导致细菌滋生。

在户外活动中，灰尘颗粒附着到眼球上，可以通过眨眼分泌泪液把脏东西

洗刷掉，但戴上隐形眼镜后，泪液流动受到一定的阻碍，灰尘颗粒不容易及时洗掉。女孩子喜欢佩戴的美瞳较普通隐形眼镜往往透气性更差，加上有色镜片上含有颜料，更易让眼睛感觉不舒服，雾霾天最好不要戴。

其实，除了隐形眼镜，喜欢化妆的女性也要格外注意。像睫毛膏、眼线液等都属于油脂高的染料，极易吸附雾霾天气中的灰尘颗粒，从而出现结膜炎等症状。

## 部分过敏体质人群应做防护

“雾霾天一出门，眼睛就容易流眼泪，是不是眼睛有问题？”前几日，市民邹女士感到有些困扰，医生表示，没有其他症状的话，对这种情况的疑问其实恰恰相反，暴露在脏空气中，流泪是眼睛自身在促进泪液分泌冲刷眼睛，这是眼睛在对环境做出调节，是一种自我保



护。不过，对少部分过敏体质和身体处在特殊时期的人群来说，雾霾天的确容易出现眼睛不舒服的感觉。

张云说，“一部分过敏体质人群在重污染天气中可能会出现眼睛干涩、发痒、异物感、水肿等症状，可以使用不含防腐剂的人工泪液冲洗眼睛，以防症状加重。”普通人如果感觉眼睛不舒服，最简单的方法是像冲洗鼻腔一样冲洗眼睛，使用纯净水就可以。长时间进行户外劳动、活动的人群，必要时可以选择戴护目镜，减少灰尘附着。

《江南晚报》2017.1.5/文 遂恒贞

## 看中医前不要刷舌头

既然舌头也天天参与吃饭活动，那么刷牙时是否也应该刷刷舌头？

刷不刷舌头，纯粹是看个人习惯。平时习惯清洁舌头的人，可继续保持原有的习惯。但之前没有刷舌头习惯的，不必故意而为之。要提醒的是，如有需要到中医科求诊，建议在就诊前1至2天不要刮舌苔，尽量让其呈现自然的状态，以免影响中医辨证。

《呼和浩特晚报》2017.1.5

## 牙疼时要警惕口腔癌

最近，英国一27岁女子因牙疼就医，结果查出口腔癌。

河南省肿瘤医院头颈甲状腺外科主任齐金星说，口腔癌产生的牙疼，症状轻，可定位、可忍受，呈持续性，进食和言语时，疼痛可能加剧。此外，出现经久不愈的溃疡，逐渐扩大的增生、赘肉、鼓包、硬结，及白色、红色、黑色或蓝色的口腔黏膜斑块等都可能是口腔癌信号。《快乐老年报》2017.1.5

## 黄鳝血不能治面瘫

冬季是面瘫的高发季节。有的人不幸中招后，不是选择上医院及时治疗，而是去买黄鳝放血涂脸。这一比较恶心的做法，因为网络上流传甚广以及简单易行而受到患者的青睐。无锡市中医医院脑病科主任中医师吴晓红表示，其实黄鳝血治面瘫的方法并没有科学依据，一些涂了黄鳝血数周仍无效而来就诊的患者就是最好的例子。

网络上流传的黄鳝血治面瘫的方法，是用黄鳝尾部取血，一次用一条黄鳝血，直接涂在脸上。而黄鳝血之所以能治面瘫，网络上的解释多为黄鳝血有通经活络、祛风化瘀的作用，鳝鱼血涂在脸上干燥后，能牵引面部肌群，刺激神经，促进瘫痪肌恢复功能。也有的称面瘫好比面部神经血管发生“堵车”，导致面部出现“交通瘫痪”，而“善钻”的黄鳝如同交警，能疏导交通。但是，在医生眼里，黄鳝血治面瘫并没有得到科学验证。吴晓红表示，相反，有一些面瘫患者，在涂了黄鳝血后症状没有改善而前来就诊，有的甚至拖延了病情，因为面瘫如果不能在两周内改善的话，会出现神经变性。

吴晓红介绍，面瘫有轻重之分，有些面瘫患者之所以在涂抹了黄鳝血后症状也改善了，很可能是轻症面瘫的自愈功能，而并非是黄鳝血的作用。而稍重一些的面瘫患者，要接受抗炎、抗水肿和一些中医辅助治疗，需要用到激素类和扩张血管类药物。有的患者有高血压、糖尿病，也必须在血压、血糖控制平稳的情况下使用激素，否则面瘫患者无法自愈。

《江南保健报》2017.1.5 文/卫文



自家的孩子比同龄人矮了一大截，家长看在眼里，急在心里，于是拼命找原因，是不是营养跟不上？要么是缺乏运动？兜兜转转查了半天，这些家长猛然发现，自己孩子特别爱玩手机，而且一玩就玩到很晚，会不会是手机辐射的关系？在经过身边亲友以及一众网友的跟帖留言后，手机的“罪名”愈发坐实了，一条新的网络谣言便也生成了。

孩子不长个全赖手机辐射？等等，你一定想多了。首先，这手机的辐射未必有网上传的那么可怕。事实上，辐射只是个能量称谓，光也是一种辐射，然而它并没有太大的危害。

## 孩子不长个全赖玩手机？

### 深层原因是生长激素分泌不足

而真正对人体有害的是电离辐射，例如伽马射线、X光、紫外线等。只有这类辐射才是大家观念中那种有可能伤害人体健康导致细胞变异的辐射。而电子产品发出的电磁辐射一般叫做电磁波，与电离辐射是两码事，另外正规手机在出厂前都会经过相关检测，确保其辐射量在相关标准之内，因而根本没有必要特别担心。

那么，究竟是何原因导致孩子不长个呢？在无锡市儿童医院内分泌科主任医师徐旭看来，相比手机，熬夜才是关键所在。临幊上，患有矮小症的孩子大多都是因为生长激素分泌不足所致。据她介绍，人体生长激素由腺垂体细胞合成和分泌，基本功能是促进生长，同时也是体内代谢途径的重要调节因子，有调节多种物质代谢的功能。它能促进人体各种组织细胞增大和增殖，使骨骼、肌肉和各系统器官生长发育，骨骼的增

长即导致身体长高，因而生长激素与长高密切相关。

而生长激素分泌高峰是在夜间熟睡时，熬夜使大脑长期处于兴奋状态，会影响到生长激素正常分泌，从而影响身高。知晓这一点，你就明白为什么说熬夜玩手机会不长个了。以此类推，熬夜写作业、看电视、打游戏都会产生同样的影响。

徐旭说，生长激素的分泌有其特定的规律，它有两个高峰，第一个为夜间21-23点；另一个为凌晨6点左右。且在孩子熟睡后60-90分钟左右，分泌才明显增加，其分泌量可占全天分泌量的1/2-3/4。倘若此时，孩子还醒着，或是仅处在浅睡眠状态，无疑就错过了生长激素分泌的高峰期。所以，要想孩子长得高，家长们得督促孩子早点睡。

《江南保健报》2017.1.5 文/ 黄人杰

## 非处方安眠药不能再吃了

近期，国家食品药品监督管理局发布了《关于停止生产销售使用氯美扎酮的公告》表示，氯美扎酮可造成中枢及外周神经系统、皮肤、胃肠道等损害，特别是严重的皮肤不良反应发生率较高，临床价值有限，在我国使用风险大于效益，因而决定停止氯美扎酮原料药及其制剂在我国生产、销售和使用，撤销药品批准证明文件。

东南大学附属中大医院药学部博士牛一民介绍，氯美扎酮为非处方药，主要用于焦虑、紧张、激动及慢性疲劳所引起的烦躁失眠等。一般来说，氯美扎酮神经系统的不良反应主要包括嗜睡、疲倦、头痛、眩晕、兴奋、震颤、意识错乱等；在胃肠道可见厌食、恶心、淤胆型肝炎等；在

皮肤等可见药疹、水肿、血小板减少性紫癜等，90年代起也陆续报道过少数使用氯美扎酮后发生严重的皮肤损伤病例。

此外，目前市场上不少号称有镇静安眠功效的保健品中，也可能私自添加了氯美扎酮，长期服用可能会让氯美扎酮大量蓄积后出现不良反应，需要及时就医。已购买氯美扎酮的患者，应立即停止服用氯美扎酮，及时到医疗机构请医生根据病情重新调整用药。

《生命时报》2017.1.3 文/崔玉艳

## 恶心、呕吐、下肢疼痛，甲状旁腺激素高出常人20多倍

### “甲亢”引发肾损伤

指甲状旁腺本身病变，导致合成与分泌过多的甲状旁腺激素，引起骨骼、肾脏、消化系统、神经系统病变和钙磷代谢紊乱。”张俊杰说，因该病缺乏特征性表现，容易被误诊。近年来，该病有上升趋势，在内分泌疾病方面仅次于糖尿病和甲状腺功能亢进症。

据张俊杰介绍，原发性甲状旁腺功能亢进症临床可分三型：骨型、肾型、肾骨型。在大多数患者中，引起原发甲旁亢的原因是单个良性单克隆腺瘤，90%为良性。一经确诊应及时早手术，有立竿见影之效。术后补钙，是巩固疗效的必要措施。

张俊杰提醒，有以下表现者，均应考虑原发甲状旁腺功能亢进症的可能，不可大意：1.腰痛、全身骨关节疼痛与气候变化无关，并且抗风湿治疗无效者，反复多次病理骨折；2.反复发作的泌尿系统结石、肾盂肾炎，尤其双侧同时发病者；3.反复发作的急性胃肠炎、慢性胰腺炎、顽固性便秘等，常规治疗无效者。

张俊杰表示，有以上症状的患者应到正规医院的内分泌科或相关专科就诊排查，通过血钙、血磷、甲状旁腺素及甲状旁腺核素扫描等检查，可基本确诊。《大河健康报》2017.1.5 文/林辉 潘黎黎