

6月6日是26个全国“爱眼日”，今年的主题是“关注普遍的眼健康”——

保护视功能从眼健康管理开始

□ 李双农 赵 霞

眼睛是人体的视觉器官，大脑中大约80%的信息都是通过眼睛获取的。眼睛从外界获取光线，并通过眼球精密、完整的光学结构在眼底视网膜成像，然后传输到大脑视觉中枢，这样外部世界才可以被我们感知，其中任何一个环节被破坏，都会影响到我们的视功能。

人们常说，眼里容不得一粒沙子，为什么？正常情况下，我们的眼睛是受着多重保护的；上下眼睑的瞬目动作以及受到伤害或惊吓时会闭眼；密集的睫毛像排排卫士，与眼睑共同保护着角膜，是眼表的第一道防线；眼表的一层泪膜既可以提供营养，也可以保持眼表的湿润，冲刷眼表的灰尘，这是维持眼表健康的必要条件。另外，角膜表面有非常敏感的痛觉神经分布，当感知到伤害时可以即刻闭眼以保护角膜。虽然眼睛具有这种自我保护能力，但是我们也不要忽视对眼睛的保健。

看屏幕时间不超过30分钟

我们每天离不开手机、电脑等各类电子产品，然而，有研究表明，长时间看手机或电脑，会对眼睛造成诸多的伤害。最明显的是由于长时间注视屏幕导致眨眼次数减少，眼表泪膜蒸发过快而出现一系列不适，如眼干、眼涩、眼痛、流泪以及视疲劳等，我们称之为“视频终端综合征”，这是现代人“干眼病”高发的重要原因之一。

很多人会自行购买眼药水，认为眼药水都有滋润作用，其实这是大错特错了。通常眼药水里面的防腐剂，对眼表具有一定毒性，另外眼药水与泪液在酸碱度、渗透压等理化特性方面也存在差异，不正确的使用不仅不能缓解症状，还可能破坏眼表微环境，致角膜上皮损伤，甚至角膜炎等。

建议控制手机或电脑的使用时间，每次连续使用以不超过30分钟为宜；注视显示屏

的过程中要有意地做眨眼的动作，保持眼表的湿润；如果要使用眼药，需在医师指导下，以免酿成严重的后果。

减少在眼周涂抹美容品

许多年轻人，尤其是女孩子向往拥有一双炯炯有神的大眼睛，于是，市场上各种针对眼睛的美容项目层出不穷，如贴假睫毛、画眼线、涂睫毛膏、抹眼影等，但是这些操作可能导致化学物质进入眼内，从而破坏泪膜的理化特性，长此以往会导致眼表受损，甚至感染等。建议尽可能减少在眼周周围涂抹任何美容用品，尤其浓妆艳抹，一旦化妆品进入眼内，要立刻用流动水冲洗干净。另外，眼部整形手术中，不规范的操作，或者手术并发症，也可能导致眼睑变形、闭合不全等，丧失对眼球的保护。更有甚者，因玻尿酸、自体脂肪等注射误入血管导致视网膜阻塞而致盲的病例时有发生。建议一定要

到正规机构手术，同时也要认识到任何有创操作都是有风险的。

少年儿童要建立屈光档案

当我们阅读或近距离用眼的时候，眼内的睫状肌会收缩，同时晶状体形状也会发生相应的改变，使我们能够看清近处的目标，我们称之为“眼调节”。长时间近距离用眼会导致眼调节过度，产生视疲劳。研究表明，对于正处于眼发育期的青少年来说，眼调节过度是近视发生发展的重要因素。我国是近视眼高发的国家，2020年国家卫健委发布的《中国眼健康白皮书》显示，我国儿童青少年近视眼发生率高达53.6%，大学生总体发病率超90%。近视造成的损害是不可逆的，甚至是可以致盲的。

建议儿童和青少年应该定期检查眼睛，建立屈光档案，积极干预，减缓近视的发展。另外，增加户外活动，也可以在一定程度

上减缓近视的发生。

中老年人要定期做眼部检查

眼底是人体唯一可以看到血管的地方，通过查眼底不但可以了解眼部自身的病变，还可以了解全身心脑血管等重要脏器的状态。我国目前心脑血管疾病，以及主要的致盲性眼病多以中老年人高发，如糖尿病视网膜病变、年龄相关性黄斑病变等，这些疾病通过定期的眼部检查可以早发现、早预防、早处理。因此老年人要养成定期做眼部检查的习惯。对于糖尿病人群，特别强调定期查眼底。

总之，眼睛是人体获取外界信息的重要器官，我们要像守护生命一样爱护自己的眼睛，平时不仅要注意科学用眼，还要学会眼健康管理。
(第一作者系爱尔眼科医院山西晋宁区副总院长，主任医师，眼科博士)

“骨感”虽美，六种疾病需警惕

□ 科普时报记者 胡利娟

反手摸肚脐、锁骨窝放硬币、A4腰……盲目追求“骨感美”已成为毒害众多年轻女性的一大魔咒。

5月31日，中国营养学会女性营养健康工作组在北京发布了《2021中国白领女性健康膳食白皮书》。会上，中国疾病预防控制中心营养与健康所何丽教授表示，对于很多爱美的姐妹来讲，好像“瘦”就是代表一种美，大家拼命地追求“骨感”身材。殊不知，如果太过消瘦，也会给你带来六种疾病。

贫血

过于消瘦者普遍存在营养不良问题，铁、叶酸、维生素B₁₂等造血物质本身摄入量不足，再加上吃得少，导致基础代谢率也比常人要低，因此肠胃运动较慢，胃酸分泌较少，影响营养物质吸收，这些都是造成贫血的主要原因。另外，营养不良会导致免疫力降低，容易出现继发性贫血。

记忆衰退

我们的大脑工作的主要动力来源于碳水化合物的“燃烧”和脑内的磷脂，它能刺激大脑，加速大脑处理信息的能力，增强短期与长期记忆。而消瘦的人体内，由于脂肪摄入量少和存贮量不足，机体营养匮乏，这种营养缺乏使脑细胞受损严重，将直接影响记忆力，使其变得越来越健忘。

脱发

人体头发的主要成分是角质蛋白和锌、铁、铜等微量元素，然而对于身体过

瘦的人来说，由于体内脂肪和蛋白质均供应不足，因此头发频繁脱落，且发色也逐渐失去光泽。

胃下垂

不要羡慕你身边那些一吃就饱、几口米饭就能应付一顿午餐的女性，只有她们明白，自己的胃每天在经受着多么大的折磨，食欲不振，还总是感觉胀气、胀痛。当人体过分消瘦时，身体内腹壁松弛，腹肌薄弱，导致悬吊、固定胃位置的肌肉和韧带松弛无力，腹压下降，于是整个胃的生理位置就降低，胃蠕动减弱，从而引发胃下垂。

不孕

健康女性怀孕、分娩及哺乳的最低脂肪标准为：体脂百分比至少要达到15%—20%，才能维持正常的月经周期和性欲水平。若体内脂肪过少，雌激素的合成及其在血液内的浓度水平就会受到影响，导致雌激素水平处于不足状态，而这水平正是影响女性生育能力的关键标准之一。

骨质疏松

研究表明：一些经常靠节食纤体的女性的骨密度竟与70岁的老婆婆相同，建议体重过轻的女性应检查骨密度。经常减肥的朋友更要注意均衡饮食，否则易患骨质疏松症。体瘦的女性骨质疏松发生率比标准体重的女性高一倍以上，由于过瘦的人体内激素水平不足，影响钙与骨的结合，无法维持正常的骨密度，因此容易出现骨质疏松，发生骨折。



控制体重，吃哪些食物有饱腹感

人的食欲受到抑制，就会吃得少。尤其是在吃主菜前，喝低能量的蔬菜汤，这样就能先把胃撑饱一点。还有高膳食纤维食品，容易有饱腹感。如全麦食品、水果或蔬菜。

除此之外，低能量密度食品既能满足想吃的欲望，又不会提供过量的能量。比如尽量吃水果或蔬菜等水分多的食物，也可以选择低脂食品，因为脂肪含有较高的热量。高蛋白食品也要吃，瘦肉、鱼和坚果都可以温饱耐饿。

当然，随身也可携带一些奇异果、蔬菜条或者小包坚果当零食，不吃土豆片或巧克力，早餐吃坚果加奶制品，用全麦面包取代白面包、白面条，晚餐要在汤或炖菜里多加一点蔬菜。

康养新识

预防牙周病，有助降低血压

口腔健康与全身健康有密切的关系，牙好身体才好，吃饭倍香，身体倍棒。近期，英国伦敦大学伊士曼牙科学院研究小组发表在《高血压》杂志的一项研究表明，患有严重牙周病的人，高血压的发病风险会大幅度增加，预防高血压，切莫忘记每天刷牙。

研究小组以500名平均年龄35岁的成年人作为研究对象，女性占52.6%，其中250名患有严重牙周病（50%以上的人有牙龈感染）的人为病例组，另外250名无牙周病的人作为对照组，进行对比研究。

结果表明，牙周病组与对照组相比，收缩压明显升高3.36mmHg，舒张压明显升高2.16mmHg。并且，牙周病严重程度与收缩压有正向关系，前者越严重后者越高，收缩压在140mmHg以上的比例，牙周病组为对照组的2.3倍。另外，与对照组相比，牙周病组的血糖值、胆固醇、炎症水平（超敏C-反应性蛋白、白血球数）均增高，好胆固醇则降低。

研究人员认为，牙周病细菌会损害牙龈并引起炎症反应，而这一炎症反应则能影响包括高血压在内的全身性疾病的发生，因而预防和治疗牙周疾病是抑制全身慢性炎症，并改善血管内皮功能的一种经济有效的方法。每天刷牙两次不仅预防牙周病，也可预防高血压。
(夏普)

营养素缺乏，睡不好觉

饮食和睡眠是人类赖以生存的两大基本要素，缺一不可，并相互影响，尤其对维护健康的生活方式意义重大。近期，日本的一项研究表明，睡眠质量以及失眠症状与营养不良有关，缺少某些营养素可导致睡眠障碍和失眠。

研究小组利用日本2013年全国人口调查的资料，以年龄在18—69岁的1997位居民为对象，采取调查问卷的方式，就成人的睡眠质量（失眠症状）与适宜的营养素摄入量之间的关系进行了调查和研究。

失眠症状采用阿森斯失眠量表（AIS）进行评价，饮食摄入量依据《日本人膳食摄入量标准（2015年版）》的两个指标进行评价。结果表明，中度—重度失眠，男性占21.8%，女性占25.2%；在男性中，总膳食纤维、维生素C、锌等的摄入量不足，与失眠患病率的上升有关，上述营养素的缺乏，均可导致睡眠障碍和失眠的发生，并且总营养素的数量不足也与失眠有关，会出现失眠症状。

研究人员表示，在生活中要注意平衡膳食和营养的合理摄取，以保证良好的睡眠质量，满足基本生活需要，打造健康的体魄。
(夏普)

纯素食者，骨折风险更高

肉，在人们的饮食中占据了非常重要的地位。但总有些人坚信素食更健康；还有些老年人怕加重慢性病而拒绝吃肉。然而，来自英国牛津大学的一项研究显示：非食肉者，尤其是纯素食主义者，发生全骨折或髌骨等某些特定部位的骨折的风险更高。

研究招募了约54898名参与者，根据饮食特征将其分为肉食组、食鱼组（不吃其他肉）、素食组（不吃肉或鱼，但吃牛奶或鸡蛋）和纯素食主义组（不吃肉，鱼，牛奶和蛋）。同时统计各组参与者的信息，并进行定期随访。在平均长达17.6年的随访期间，共发生了3941例骨折，研究人员发现，与食肉者相比，素食者的全骨折的风险增加了11%，纯素食主义者发生全骨折的风险会增加50%。

与食肉者相比，食鱼者、素食者和纯素食主义者的髌骨骨折风险分别增加了26%、25%和131%。

其他部位中，纯素食者的腿部骨折和锁骨、肋骨、椎骨等其他主要部位骨折的风险也均高于食肉者，风险比分别为2.05、1.59、1.02和1.25。

总体而言，与吃肉者相比，不吃肉的参与者发生全骨折和某些特定部位骨折的风险更高。
《中国居民膳食指南（2016）》建议：每周吃鱼280—525克，畜禽肉280—525克。优先选择鱼和禽，少吃肥肉。
(易可)

宝宝意外受伤，如何给予正确急救

□ 仇建建

每个孩子都是父母的宝贝，家长生怕他们受一点点伤害。但宝宝天性好奇，在成长过程中难免遇到危险。比如：吃饭时呛到，意外跌落到地上，被烫伤、咬伤等，遇到这些意外，如果急救不当会给家长和孩子带来永远的痛。那么，怎样及时帮助宝宝减轻伤痛，进行科学、安全的急救呢？

发生气道梗阻

宝宝吃饭时被食物呛到，或者不小心把异物（如小玩具等）放到嘴里，造成呼吸困难等危险情况，就是我们所说的气道梗阻。

如果出现呛咳，可以发出声音。可以尝试让宝宝自己咳出异物，家长不需要干预；当宝宝出现呼吸困难、嘴唇及皮肤的颜色变成青紫色，不能讲话或发声时，家长需要快速帮助宝宝来缓解气道梗阻。

家长需坐在稳定的椅子上，双脚掌着地，不要脚尖着地，将婴儿放在自己的膝盖上（方便的话脱去宝宝衣服），让宝宝脸

向下，使其头部略低于胸部，且靠在自己的前臂，用手托住宝宝头部和下颌，注意避免压迫其喉部软组织，此时家长前臂需靠住自己的膝盖或大腿，以稳定支撑。家长用手掌根部在宝宝肩部之间用力拍背5次，每次都用足够的力量拍打，以尝试清除异物；进行1组拍背，将空手放在宝宝背部，手掌托住其后脑和颈部，另一只手掌小心托住宝宝脸部和下颌，将宝宝全身翻转，确保其脸朝上，让前臂靠在大腿上，保持宝宝头部低于躯干；用两根手指，在宝宝乳头连线中点正下方给予5次快速往下的胸部按压，以每秒钟1次的速率进行胸部快速按压，深度大约为4cm（胸廓前后1/3）。

最多重复进行5组拍背和5组胸外按压，直到异物清除，同时密切观察宝宝的反应。需要注意的是此法只适用于出生28天—1岁的婴儿。如果宝宝遇到呛奶，家长也可用这样的方法进行。

切记，此时千万不能强抱宝宝，竖抱可能使奶液流入呼吸道更深处。

如果气道梗阻没有改善且宝宝无反应，需给予心肺复苏，且立即拨打急救电话。

被烧烫伤

有的宝宝会被热粥、热水、电暖气片烫伤，这些情况属于烧烫伤。

如果发生烧烫伤，这时候家长应该将宝宝脱离烧烫伤现场，用自来水冲洗伤肢至少15分钟（不能用水覆盖伤口）。之后用清洁干燥又不粘连的辅料覆盖伤口。若衣服粘在烧伤处，千万不要脱掉衣服，还要去除患处的饰品，不要弄破水泡。请勿自行涂抹任何药膏（烧伤膏除外）。

如果宝宝的手、脚、会阴、面部、脖子等特殊部位被烧伤，或烧伤面积比较大、情况比较严重，建议尽快就医。

摔到头部

孩子摔伤后不要立即抱起，避免造成二次伤害，家长此时应保持冷静先观察宝宝几秒。检查孩子有无意识状态改变，

后给予安抚，同时用毛巾裹住冰袋或冰块，冷敷伤处20分钟，以收缩血管防止隐性出血，缓解疼痛。

24小时后，血管已经停止出血，这时可以热敷。有利活血化淤，促进损伤部位恢复。

如果宝宝摔到头部，以下情况就医：头部有出血性外伤（按压10分钟）；年龄不足6个月婴儿；宝宝跌伤后，出现精神状态差，意识不够清醒、半昏迷嗜睡的情况；跌伤后多次呕吐、烦躁和剧烈哭闹或食欲明显下降；跌伤几日后，出现了鼻部或耳内流血或水样液体等。

被宠物咬伤

如果宝宝被宠物咬伤，首先要用流动肥皂水清洗伤口；如果咬伤部位有瘀伤或肿胀，可冰敷缓解疼痛；若有开放性咬伤，可按压止血。一定要去医院做进一步的治疗，并由医生评估是否需给宝宝打疫苗。
(作者系北京和睦家康复医院护士主管)

破译“菌种”密码，治疗泌尿系统感染的关键

□ 宋 刚

地球上的一切系统都处在一个相对稳定的“自平衡”状态中，称为“稳态”。当“稳态”被打破，轻则受损，重则灭亡。对于人体的各系统来说，平时处于自我平衡的稳定状态，倘若受到外来微生物入侵，就会引发一系列感染。泌尿系统是人的“下水道”，相对来说容易受到感染。细菌是入侵泌尿系统最常见的微生物，其他还包括病毒、真菌、支原体、衣原体等，甚至还有寄生虫。这么多微生物，它们各有什么特点？

首先说说细菌，要破译它的“菌种”密码，就不得不提到革兰染色。它是目前使用最为广泛的鉴别细菌种类的染色方法，1884年由丹麦的病理学家革兰（Gram）医生发明并以自己的名字命名。用革兰染色法对细菌进行染色等处理后，在显微镜下观察细菌，如果呈现蓝色或者紫色，称为革兰阳性菌；呈现粉色则为革兰阴性菌。不同染色特点的革兰阳性菌和革兰阴性菌对应不同抗生素，对细菌染色分类有利于临床上选用有针对性的抗生素。

95%以上的泌尿系统感染由一种细菌引起。大肠埃希菌就是其中的“罪魁祸首”，

约90%的门诊患者和约50%的住院患者的致病菌就是它。大肠埃希菌是一种杆状的革兰阴性菌，因此又称为大肠杆菌。科学家发现，导致泌尿系统感染的大肠杆菌和从粪便中分离出来的大肠杆菌是同一种菌型，说明绝大多数情况下，病原菌是由肛门从尿道外口侵入泌尿系统。不过，大肠杆菌导致的尿路感染症状并不十分明显，常见于首次发生的尿路感染和无症状性细菌尿的患者中，一般不伴随其他的并发症。单纯性尿路感染还可由于腐生葡萄球菌、奇异变形杆菌、克雷伯菌属等引起。

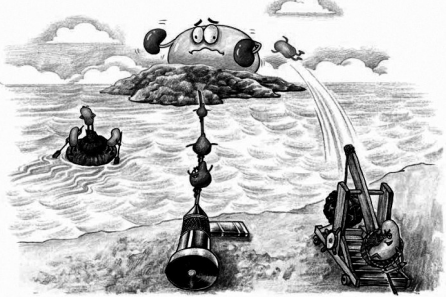
有些情况下泌尿系统感染可能是由其他致病菌导致：器械检查后常见铜绿假单胞菌感染；泌尿系统结石伴感染的患者多是变形杆菌感染。另外，长期留置尿管、泌尿系统先天畸形的患者易发多种细菌感染。

泌尿系统感染致病菌还有结核分枝杆菌、真菌、衣原体、支原体、淋病奈瑟菌等。结核分枝杆菌与肺结核有关，往往是肺结核痊愈后潜伏下来，身体抵抗力弱时通过血流到达肾，引起泌尿系统结核；泌尿系统真菌感染往往和长期使用抗生素有

关；衣原体、支原体、淋病奈瑟菌往往通过性接触传播。有些在输尿管内留置双猪尾管的患者，若是留置时间过长，双猪尾管容易附着结石，纳米细菌可能参与结石形成。

大多数泌尿系统感染治疗效果良好。只要患者及时就诊，进行尿常规或者尿细菌培养、药敏实验，根据不同的“菌种”密码，选用合适的抗生素治疗，一般都能痊愈，很少遗留后遗症。某些特殊患者，例如老年人、糖尿病患者、免疫抑制人群，若是感染控制不及时，可能发展成“尿源性脓毒症”。该病发展迅速，处理不当可能进展为脓毒症休克，危及患者生命。血标本中病原菌的构成以大肠埃希菌和肺炎克雷伯菌为主，需要积极抗感染、复苏、支持等治疗，如存在梗阻还需解除梗阻治疗。

尿路感染的菌种多种多样，不胜枚举。掌握细菌的特征密码，从而进行有针对性的治疗，是治疗泌尿系统感染的关键。
(作者系北京大学第一医院泌尿外科副教授、副主任医师)



泌尿系统感染的菌种“密码”：最常见的是大肠埃希菌；器械检查后常见铜绿假单胞菌感染；泌尿系统结石的患者多是变形杆菌感染。
(图片由作者提供)

