

网上一款宣称包治眼科百病的“多功能滴眼液”，却让50岁出头的穆大姐发生了角膜溃疡，甚至面临失明风险。那么——

真有包治眼科百病的滴眼液吗

——健康辟谣系列科普报道之五

□ 衣晓峰 科普时报记者 李丽云

正确的滴眼方法分5步

除了上述问题，很多人滴眼药水的方法也存在误区。多数人滴眼药水时，通常会扒开眼皮，直接往眼球上滴，之后再闭眼或者频繁眨眼，让药水在眼里打转儿。“其实这种方法大错特错！把药液直接滴在眼球上，既达不到用药效果，还容易让药液刺激角膜，尤其是刺激性较强的眼药水；闭眼或者眨眼次数增多，容易使药液外流而降低疗效。”周丹说。

周丹介绍，正确的滴眼方法分5步。第一步，滴眼药水前要清洁双手，保持眼部卫生；第二步，轻轻扒开下眼睑，眼看上方，瓶口向下，把眼药水滴在眼球和下眼皮之间的结膜囊上；第三步，滴眼药时要悬空，别让瓶口接触到睫毛和眼表面；第四步，点完眼药水后要闭目5分钟左右，让药液充分吸收，但注意不要双目紧闭，也别眯眼睛，以免把药液挤出；第五步，滴眼药水后，要用手指适当按压内眼角，不让药液顺着鼻泪管流进鼻腔。

“有些人滴完眼药水会觉得口腔挺苦，就是因为没有按住内眼角，让药液直接流入了喉咙。”周丹提醒，此外，很多人常常把开过瓶盖的滴眼剂随身携带，这样也容易造成卫生隐患。“打开眼药瓶的盖子和瓶口都可能有细菌滋生。为了保险起见，应该让瓶身保持‘立正’的姿势，这样就不易污染眼药水了。” 她还强调，家庭成员间不要互用

眼药水，以防交叉感染。

“别以为眼药水是外用药，对人体没啥伤害，说到底它还是药物大家庭的一员，‘是药三分毒’这句话一样适用于眼药水。”

周丹建议，平常接触手机、电脑、电玩等电子产品要适度，注重科学用眼，增强眼部肌肉锻炼，养成多远眺、早休息的好习惯，尽量保持长久的眼健康。

延伸阅读

四大认知误区要警惕

误区一：没过保质期就能继续使用

在很多人看来，眼药水开瓶后，只要没过保质期，没有沉淀，就还能用。这种做法是错误的。滴眼剂包装上的保质期通常是指未开瓶口，并在避光条件下，大约可保存1至3年。但眼药水大多含有防腐剂，一旦开封后，4周内未使用，就应立即丢弃。有的不含防腐剂的滴眼剂有特殊包装，或者是一次性装置，打开当天就要用完。

误区二：眼药水长时间频繁使用

很多人会长时间频繁使用眼药水滴眼，这样的做法也不正确。任何一类眼药水都应按规定的频率和治疗时间来用，达到疗效后即可停用。尤其是激素类眼药水，过量滴用不仅易产生不良反应，诱发青光眼、白内障等，还可能继发严重的眼部感染，包括角膜的真菌感染等。

误区三：多种眼药水一起混用

即使病情需要用到多种眼药水，也不建议同时将几种眼药水滴入眼内。眼药水的使用要讲究顺序，一般先用吸收较快的。比如，眼药水吸收快，眼药膏吸收慢，所以白天先用滴眼剂，晚上睡觉时再涂眼药膏。而当两种都是滴眼剂时，就要先滴刺激性较小的，后滴刺激性较强的。比如先用缓解干眼症的眼药水，然后再用治疗眼部疾病的滴眼剂。第一种眼药水滴完15分钟后再滴另一种，间隔时间不宜太短。

误区四：一次性滴很多眼药水

有人觉得眼药水滴得越多越好，其实每次1到2滴就够了，滴多了没有用，因为结膜囊本身容积和存量有限。如果是用来湿润眼睛的眼药，可以一日滴4到6次就足够了。若是治眼病用的滴眼剂，医生、药师会有明确的要求，或者按说明书使用即可。

“一时挖一时爽，一直挖一直爽”？专家指出——

过度挖鼻孔或造成脑膜炎

□ 科普时报记者 罗朝淑



视觉中国供图

鼻孔更容易导致鼻出血。

除了造成鼻部感染和鼻出血外，由于耳鼻咽喉连通，经常挖鼻孔还容易诱发鼻窦炎、中耳炎、咽炎等。

“更为严重的是，鼻子位于由鼻根部与两侧嘴角连线形成的‘面部危险三角区’，这个部位的静脉血管没有静脉瓣，而且静脉与大脑内部的血管相通，当发生面部炎症时，特别是当危险三角区出现感染时，容易在静脉形成血栓，影响正常的静脉血液回流，还很容易让病毒、细菌等通过静脉回流波及大脑，造成海绵窦血栓性静脉炎和细菌性脑膜炎等颅内感染。轻则发烧、头痛，严重时 would 诱发休克、意识障碍，出现永久性的神经损伤，甚至死亡。”张娟强调，“当面部危险三角区局部发生毛囊炎等炎症感染时，可适当清洗面部，局部涂抹抗菌软膏，不要随便在危险三角区挤、刺脓液，避免颅内感染。”

挖鼻孔跟心理有关

人类最早有记录的挖鼻史，出现在公元前4000年。在古埃及的壁画上，可以看到挖鼻孔的画面。为什么从古至今，人们对挖鼻孔这件事都情有独钟？

对此，中国科普作家协会会员、高级心理教师曹大刚认为，这可能与挖鼻孔会给人带来一种生理的愉悦和情绪满足有关。很多人总结挖鼻孔的感受是“一时挖一时爽，一直挖一直爽”。“从生理学上讲，鼻腔作为我们的呼吸通路，非常怕堵，当鼻腔内有异物时，会让正常呼吸受到一定影响，心理上也会产生一种不安全感。挖鼻孔的行为，不但可以让人感觉呼吸畅通，而且能让身心得到愉悦的满足。这是因为鼻腔黏膜下分布着非常丰富的血管神经，挖鼻孔的动作只要不是太过用力，就会让人感觉像是手指在爱抚鼻腔一

近日，外媒报道，过度挖鼻孔或造成细菌性脑膜炎等疾病。此前，也有媒体报道，深圳一名8岁男童平时喜欢挖鼻孔，有时候会挖得流鼻血。一开始家里人没有太在意，后来才发现孩子鼻腔里长了一个包，身体还出现了高热，最终，孩子被确诊为细菌性脑膜炎，究其原因，竟是孩子经常挖鼻孔所致！

挖鼻孔为何会导致细菌性脑膜炎？为什么很多人会对挖鼻孔乐此不疲？鼻部不适究竟该如何科学处理？对此，科普时报记者采访了有关专家。

经常挖鼻孔潜藏诸多隐患

首都医科大学附属北京朝阳医院耳鼻喉头颈外科主任医师张娟介绍，人们平常所说的鼻孔也叫鼻腔，位于颅底与口腔顶之间，是由骨和软骨围成的腔隙，被纵行的鼻中隔分为左右两侧，内面覆有黏膜。张娟说，鼻腔具有的生理功能包括呼吸通道、过滤灰尘、调节胸腔负压、对空气加温加湿，以及保持嗅觉和声音共鸣等。

很多人感觉鼻腔有异物时，喜欢用手去挖，尤其是当异物不容易出来时，会更加用力，直到把异物挖出来才肯作罢。还有一些人，挖鼻孔对他们来说早已成为一种习惯，即使鼻腔没有异物，也会不由自主地时不时戳几下。

张娟指出，挖鼻孔的行为看似无害，实则潜藏着很多隐患。首先是容易损伤鼻毛。经常挖鼻孔，会导致鼻毛脱落，或者使鼻毛的毛囊发炎，降低鼻毛对灰尘和细菌的阻挡作用，造成鼻腔的防御能力降低。空气中的灰尘和病毒容易趁机入侵。

其次，挖鼻孔可能造成创伤性鼻出血。鼻黏膜具有丰富的毛细血管，手指频繁、用力地抠挖鼻孔，很容易使鼻黏膜受损，导致出血。尤其在春秋季节，气候相对干燥，鼻黏膜的毛细血管比较脆弱，挖

十康养新识十

绿茶和咖啡可降低女性患肾癌风险

肾癌是肾细胞癌的简称，发病率仅次于前列腺癌和膀胱癌，占泌尿系统肿瘤的第三位，近年来在我国呈逐年上升趋势。近期，日本东京大学和国立癌症研究中心等研究小组在《科学报告》杂志发表的一项前瞻性队列研究表明，饮用绿茶和咖啡可明显降低女性的肾癌患病风险。

研究小组以10.2万名40岁到69岁的居民为研究对象，根据饮食摄入频率调查问卷的回答，将绿茶和咖啡的饮用各分为5组，进行平均约19年的追踪，分析这些因素与肾癌患病风险的关系。

结果显示，与不饮用绿茶的女性相比，每天饮用5杯以上绿茶的女性，肾癌患病风险降低55%，并呈负相关，饮用越多，风险越低；与不饮用咖啡的女性相比，每天饮用1到2杯咖啡的女性，肾癌患病风险降低62%，但未见明显的负相关。此外，男性饮用绿茶和咖啡均未见与肾癌的患病风险有显著关联。

研究人员认为，绿茶中所含儿茶素和茶黄素的抗癌效果，已在细胞和动物的研究中得到证实，或许女性肾癌患病风险降低与此有关。而肾癌在患病风险上的性别差异，则与性激素的分泌不同有关。性激素中的雌激素具有抑制癌细胞增殖的功能，已有研究表明，绿茶的摄取与雌激素代谢之间存在一定的关系。

两成偏头痛与过敏有关

偏头痛多见于女性，常反复发作，且有很多诱发因素。近期，日本独协医科大学研究小组在美国《职业卫生杂志》发表的一项研究显示，偏头痛与多重化学物质过敏症有关，化学物质过敏可增加20%的偏头痛风险。

研究小组以平均年龄45.4岁的偏头痛患者为对象，收集了有无前兆、伴随症状、光过敏、声音过敏、嗅觉过敏等相关信息，根据快速环境暴露和敏感性清单进行定义和分类，并使用偏头痛残疾程度评估量表和凯斯勒心理困扰量表，作为头痛相关障碍和精神痛苦的评价指标，分析和研究多重化学物质过敏症与偏头痛的关系。

结果表明，每5名偏头痛患者中就有1人患有多重化学物质过敏症。在有多重化学物质过敏症的偏头痛患者中，与没有偏头痛的患者相比，中枢敏化相关疾病中的焦虑、恐慌发作和抑郁症比率更高，伴随症状和先兆中的畏光症、臭气恐惧症、视觉性先兆、感觉性先兆和中枢敏化也更多，且头痛相关障碍和精神痛苦更重。

这项研究为偏头痛的发作和治疗提供了一定的依据和线索。（作者系成都市第二人民医院副主任医师宁蔚夏）

十谣言粉碎机十

3岁的“菠萝”活泼好动，却因患有先天性心脏病不得不进行手术。一想到要让这么小的孩子在全身麻醉的情况下接受手术，菠萝的爸爸妈妈担心得不行：这么小的孩子接受全身麻醉的风险大不大？会不会影响孩子日后的记忆力和智力发育？

其实，这种担心在临床上很普遍。人们常说：“外科医生看病，麻醉医生保命。”麻醉医生是手术期间的生命“守护神”，但因麻醉的复杂性和专业性，很多家长对儿童麻醉充满了恐惧和担忧。

全身麻醉药可经人体代谢完全排出

临床上，很多家长都担心全身麻醉会影响宝宝智力和记忆力，其实这种担心是不必要的。现代麻醉采用的全身麻醉药均是对人体影响极小、作用可逆的药物，手术结束后可经人体代谢完全排出，而且因为药物半衰期短，作用于中枢神经系统的时间同样较短，因此，全麻药物对孩子智力发育造成伤害的概率微乎其微。

另外，小儿麻醉的安全性是国家乃至世界都关注的问题，所以一般对小儿有伤害的药物

及方法，也不可能允许上市。每年世界范围内有数百万人次使用全身麻醉进行手术，实践证明，在专业人士的正确使用下，全身麻醉不会对智力有任何影响。

不过，由于宝宝的各个器官发育还不完善，身体代偿功能较成人差一些，因而，麻醉风险相应地也会比成人高。但随着麻醉药物的不断更新和医疗技术的不断发展，小儿麻醉的安全性得到了明显提高。

严格执行术前禁食禁水相当重要

为了降低手术和麻醉风险，绝大部分患儿在术前都要求禁食禁饮，保持胃肠道的排空状态。这是因为，在麻醉医生施行麻醉时，麻醉药物会抑制正常的反射。例如，在正常情况下为防止未消化的食物由胃内返流出来，机体有一定的反射保护机制，而在麻醉状态下，这种反射会消失。宝宝麻醉之前如果胃里有食物或者水，在全麻过程中容易发生呕吐误吸，含有酸性胃液的胃内容物可能会进入肺，可能引起气管支气管痉挛，诱发吸入性肺炎，严重时可能会危及生命。为了宝宝的安全，严格执行术前禁食禁水的医嘱是相当重要的。

需要注意的是，不易消化的固体食物如油炸食品、油腻食物和肉类等需要禁食8小时以上，配方奶和易消化的固体食物需要禁食6小

时以上，母乳需要禁食4小时以上，而包括白开水、清茶、碳水化合物饮料、没有渣的果汁等在内的清饮则需要禁食2小时以上。

宝宝术后镇痛可加快康复

术后镇痛已经成为现代麻醉学的重要组成部分。手术完成后，麻醉医生会根据患儿自身情况采用不同的镇痛方法，这些镇痛方法均不



图为麻醉医生正在为患儿进行全身麻醉
视觉中国供图