

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

今年50岁出头的穆大姐，近日因视物模糊、眼睛疼痛就诊，医生检查后发现，她不但患有角膜炎，还患有睑缘炎和结膜炎，更严重的是，其角膜表面形成了大片溃疡，控制不好的话，可能将面临失明风险。

询问病史，穆大姐告诉医生，她有400度的近视，每天看手机或电视的时间长了，就会感觉眼眶酸胀，因此常常会用些含有薄荷、冰片之类的眼药水，来缓解眼睛疲劳。就诊前20多天，她在网上看到一款宣称包治百病的“多功能滴眼液”，听“专家”介绍效果不错，就下单买了两瓶，希望能改善自己眼睛的疲劳症状。没想到才用了两周多，双眼却变得越来越模糊，还伴有刺痛等不适感。

购买和使用眼药水存在两大误区

广东医科大学附属东莞第一医院眼科主任、哈尔滨医科大学教授周丹指出，日常生活中，滴眼液几乎成了“电脑族”的标配，但是很多人在购买和使用时却存在两大误区：一是偏听偏信，随意购药，导致所用的眼药水并不对症，甚至还可能帮倒忙；二是用错误的方法滴眼，不仅不能消除眼疾，还会使眼睛受到更多伤害。

周丹说，世界上没有包治眼科百病的眼药水，所谓“多功能眼药水”不过是一个骗局。

人的噱头而已。事实上，不同的眼科疾病需要使用不同种类的眼药水。而且，由于眼药品种繁多，各自的功能也不同，因此需要在医生或药师的指导下谨慎选择。

不同眼药水针对不同眼疾

周丹介绍，眼药水名字里有“霉素”“沙星”的通常为抗生素类眼药水，一般适用于沙眼、结膜炎、角膜炎、眼睑缘炎等。长期依赖这类眼药水的后果，不仅会让细菌对抗生素产生耐药性，还可能诱发真菌感染，出现眼睛干涩、疼痛、视物不清等症状，甚至影响视力。

名字里面有“松”“龙”的一般为激素类眼药水，有抗炎、抗过敏和免疫抑制的作用，常用于手术后。这类眼药水开始能有效缓解眼干、发红等异常，但连用3个月以上者，可致眼压增高，引发视神经损害和视力下降，或者形成激素性青光眼。

除此之外，人工泪液也是人们经常用到的一种滴眼液。人工泪液有着补水、湿润眼睛表面的功效，可改善眼睛干涩、不适和异物感，主要用于干眼症的人群，也适用于长期佩戴隐形眼镜的人，或者长时间在电脑或空调环境下的工作者。但是，周丹指出，人工泪液大多添加有防腐剂，长期滴注可能带来角膜和结膜损害，并且还会稀释自然眼泪，反而加重干眼症的状况。

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，也别揉眼睛，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液随身携带，这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，以防范交叉感染。

眼药水，以防范交叉感染。

“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。”

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。滴眼液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液有特殊包装，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容量有限。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。若是治疗眼病用的滴眼剂，医生、药师会有明确的要求，或者按说明书使用即可。

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，根据饮食摄取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，根据快慢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人患有多种化学物质过敏症。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、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）

“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

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咽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挖几下。

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

鼻孔更容易导致鼻腔出血。

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，影响正常的静脉血流回流，还很容易让病毒、细菌等通过静脉回流及大脑，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，严重时会诱发休克、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感满足有关。很多人总结挖鼻孔的感受是“一时挖爽，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

般。”曹大刚解释。

“但有些人会控制不住地挖鼻孔，这可能是焦虑状态下出现的一种强迫性行为。”曹大刚说，出现这样的行为，可能是因为人们无法应对当下或未来将要发生的焦虑事件，导致内心出现了焦虑情绪，因而采取这样的行为进行逃避。这种情况应及时进行自我调整，必要时可以寻求心理医生帮助。

如何科学清理鼻腔异物

挖鼻孔的欲望让人欲罢不能，但挖鼻孔的风险又让人望而生畏，到底如何挖才能不让风险找上门又让自己得到满足呢？

张娟说，首先我们需要明确，鼻腔里普通的分泌物本身不需要天天清理，因为鼻毛本身有一定自洁能力。如果确实需要清洗，建议用专门的生理盐水鼻腔冲洗器清洗鼻腔。如果鼻部出现炎症，导致分泌物大量增加，建议尽早去医院就诊。

张娟提醒，除了挖鼻孔的行为，其实日常生活中还有一个与鼻子有关的常见动作——擤鼻涕，这个行为也暗藏危机。

“这个动作做不对，有可能损伤鼻腔和耳朵！”张娟说，不建议同时擤两侧的鼻涕，因为这样容易增加鼻腔的气压，导致鼻涕经咽鼓管倒流入中耳，病原体繁殖引发感染性中耳炎。

“尤其是鼻炎患者，不正确的擤鼻涕方式会增加中耳炎的几率。”张娟建议，擤鼻涕时，可以轻轻按压一侧鼻孔，使对侧鼻孔的鼻涕排出体外。



轻松扫码 科普一下

麻醉影响儿童智力发育？不存在！

□ 李云 章征兵

及方法，也不可能允许上市。每年世界范围内有数百万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，由于手术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，诱发吸人性肺炎，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

会增加伤口的感染率，也不会影响切口边缘组织的生长。此外，有效的镇痛还可以改善睡眠，增强术后免疫功能，利于患儿咳嗽排痰、提前下床活动，从而加快术后康复，有效减少肺部感染等术后并发症。

（第一作者系江西省儿童医院麻醉科住院医师，第二作者系江西省儿童医院麻醉科主任医师）

谣言粉碎机

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，这种担心在临幊上很普遍。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

临幊上，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，全麻药物对孩子的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