

春天眼痒可能是过敏性结膜炎

切勿频繁揉按 可以冷敷缓解

春季,你是否被眼痒难耐、红肿充血、分泌物增多困扰?这可能是过敏性结膜炎惹的祸。近期,北方一医院急诊科一夜接诊 300 至 400 例过敏性结膜炎患者,更有人因花粉过敏揉眼睛揉出“鹅卵石”。那么,什么是过敏性结膜炎?应该如何缓解?

专家表示,春季(3-5 月)是花粉、柳絮的高峰期,易引发季节性过敏性结膜炎。春季气温波动大,忽冷忽热、昼夜温差明显,可能导致人体免疫力暂时降低,更容易对过敏原产生反应;人们外出踏青、赏花等活动增多,增加了与花粉等过敏原的接触机会,过敏性结膜炎的发病率也有所增高。

专家介绍,花粉、尘螨、动物毛

发、真菌、动物皮屑、粉尘等过敏原都可直接进入眼表,引发过敏反应,导致过敏性结膜炎(变态反应性结膜炎)。过敏性结膜炎常在春秋过敏季节会加重,占眼部过敏性疾病 50%左右,成年人更多见。主要表现为眼痒、结膜充血水肿、异物感、畏光、流泪等,严重时奇痒难忍、高度水肿、流泪不止。过敏体质的人患病率较其他人更高。过敏性结膜炎的初次确诊需专业眼科医生进行裂隙灯等检查,对于有过敏性结膜炎病史的患者通常可自行判断。

专家提醒,很多人在眼睛痒时,会自行到药店购买眼药水使用,市面上不同眼药水有不同适应症和副作用。如果盲目使用,可能会导致病



情加重或引起其他眼部问题。

应该如何正确应对?专家介绍,如果得了过敏性结膜炎,应立即脱离过敏原,并用冷敷缓解症状,避免热敷,因热敷会使局部温度升高,血管扩张,使分泌物增多,加重症状;同时还要注意清淡饮食、营养均衡,适度运动,增强免疫力;严重时应及时就医,遵医嘱用药,避免自行用药。此外,减少和避免接触花粉、柳絮、动物皮屑、灰尘、尘螨、霉菌等致敏原,是预防和治疗过敏性结膜炎的重要措施。(徐小翔 董凝凝)

坚果炒焦了 是不是就不能吃

坚果被炒焦时,温度早已在 200℃ 以上,而本身对身体有益的营养素开始部分转化为对健康不利的致癌物。因此,炒焦糊了的坚果不宜食用,立即扔掉。

此外,这些坚果也建议扔掉别吃。

发霉的坚果:食用过多发霉坚果或者长期误食,可能损伤肝脏,增加癌症风险。

有哈喇味的坚果:储存不当或长时间存放,会使坚果中的不饱和脂肪酸发生酸败。如果发现“哈喇味”“苦味”要立即吐出来扔掉,并尽快漱口。

味道太重的坚果:焦糖核桃、盐焗腰果、奶味花生等特殊口味的调制坚果,如果味道太重,说明糖、盐、油、香精等调料,以及一些食品添加剂过量加入。

(据 CCTV 生活圈)

熬一次夜,身体炎症水平就上升

日前,一项研究显示人体内的“单核细胞”是先天免疫系统重要组成部分,是人体第一道防线。仅一次熬夜不睡,就会影响改变“单核细胞”特征,并加剧身体的炎症反应。长期如此,必然会给器官组织带来损伤,引发疾病。

研究显示,睡眠不足会引发炎症,增加认知障碍风险。大脑激素可

以控制骨髓中炎症细胞的产生,从而有助于保护血管免受损伤,而这种抗炎机制受到睡眠调节。这里送上 3 个口诀,希望可以尽量减少熬夜对身体的损伤。

特别困时先睡后熬:如果晚上必须加班,可以在困的时候先睡一会。这是因为在睡眠后半段,快速眼动睡眠逐渐增多,在这一阶段醒来

相对容易,且醒来后相对舒适。

中午补觉:午睡可以改善学习能力和思维敏锐度。此外,如果想在周末多睡一会,建议“少量多次”地补。早上多睡 1 小时,中午再睡 20 分钟,晚上提前 30 分钟上床。

补充营养:多项研究表明,熬夜与肥胖风险增加、腰围增加有关。其中一个原因是睡眠不好可能会刺激食欲,所以熬夜后可以多吃一些有营养的食物。(据央视新闻)



腐竹这样吃才健康

腐竹看似清淡,热量其实比猪大肠还要高。《中国食物成分表(标准版)》上显示:干腐竹每 100 克热量为 461 千卡,脂肪含量为 21.7 克;猪大肠每 100 克热量为 196 千卡,脂肪含量 18.7 克。

该如何健康地食用腐竹?每天食用干腐竹控制在 12-20 克左右,泡发后的腐竹控制在 28-48 克。烹饪时搭配低热量、高纤维的蔬菜,如菠菜、芹菜、香菇等。避免与高脂肪、高热量的食材一起烹饪。尽量采用煮、炖、蒸等方式,避免油炸、油煎等。

(据科普中国)

一上班就累竟是肌无力 这种病多见于年轻女性和年龄较大男性

小张是一名办公室职员,平日琐碎事务很多。半年前,她下午工作时眼皮总不自觉地下垂,看电脑久还出现重影。最近,她双手越来越没力气,常常头晕,眼皮一直耷拉,重影日益加重。无奈之下,小张来到医院神经内科就诊。

接诊医生询问病史后察觉到这并不是单纯的疲劳。进一步检查显示,小张血液中乙酰胆碱受体抗体阳性,胸部 CT 发现前纵隔占位,考虑胸腺瘤。最终她被确诊全身型重症肌无力,这是一种自身免疫性神经肌肉疾病,由神经-肌肉接头传递功能障碍引起。

医生分析,单纯使用药物

效果不佳,建议行纵隔肿瘤切除+全胸腺切除。术后第二天,小张感觉眼皮不再下垂,手臂力量也恢复,术后两周,她开始正常上班。

医生提醒,这种疾病多见于年轻女性和年龄较大男性。如果出现相关症状,要尽早就诊。

眼肌无力:复视、上眼睑下垂等。**面肌:**面无表情,试图微笑时可能出现苦笑面容。**颈部和肢体肌:**仰头困难,肩不能抬、手不能提,站起来或上楼梯十分困难等。**延髓肌无力:**咀嚼易疲劳、吞咽困难和构音障碍(说话有鼻音或声音较小)。**呼吸肌无力:**呼吸急



促、费力。

(据《浙江老年报》)