

今日关注

□ 记者 杨寒冰 见习记者 胡烨辉

夏日眼病多 治疗应及时

这几天,家住西工区的李先生格外烦恼,因为他的左眼被包上了厚厚的纱布,非常影响他的“面子工程”。

一周前,李先生觉得左眼的上眼皮上长了个小疙瘩,有点红肿,还有点磨眼。他当时也没在意。谁知过了几天,小疙瘩竟然变成了脓包。李先生赶紧去医院就诊,经医生诊断,他得了麦粒肿。医生随即给李先生的左眼动了个小手术——排脓处理。

市中心医院眼科副主任医师宋丽莉告诉记者,夏季是眼病的高发期,如结膜炎、麦粒肿、干眼症等。针对这些眼部疾病,应该做到及时发现、及时就医,不要掉以轻心,更不要自作主张随意用药。

常见眼病一:“红眼”结膜炎

结膜炎是一种常见眼病,主要分为急性结膜炎和慢性结膜炎。

急性结膜炎是一种传染性疾病,主要通过接触传染。如,使用了患者用过的毛巾、到游泳池游泳等,都容易被感染上急性结膜炎。急性结膜炎具体症状有:眼红,分泌物增多,有异物感,眼睛涩磨不适。

慢性结膜炎多见于办公室工作人员。夏季办公室内空调常开,通风不畅,容易导致细菌滋生,引起眼部炎症。

防治结膜炎的方法并不复杂。宋丽莉建议,要注意用眼卫生;勤洗手、不用脏手揉眼睛;不与他人共用毛巾;游泳时尽量佩戴专用眼睛。

常见眼病二:“压痛”麦粒肿

麦粒肿,即眼睑腺的急性化脓性炎症,中医认为是上火引起的,西医则认为细菌感染的。夏季天气炎热,人们出汗多,再加上胃口不好,抵抗力下降,容易受到细菌侵袭。



洛阳脑病医院脑瘫科协办 电话:63970111

易受到细菌侵袭。

麦粒肿的症状主要有:眼皮有小疖,红肿,发热,按压有痛感。

成年人可根据自觉症状,判断自己是否得了麦粒肿。在麦粒肿早期,可以用冰敷的方法将之“击退”,但是到了后期,就得到医院就医了。

另外,家长如何判断孩子眼皮上的红肿,是蚊虫叮咬,还是麦粒肿呢?

宋丽莉介绍说,家长可以采取按压手法。如果孩子觉得痒,喜欢让家长“挠挠”,则可以判定孩子是被蚊虫叮咬了。如果家长刚一触及,孩子就哭闹,或用手推开家长的手,则可以初步判定小疙瘩是麦粒肿。这时,家长应及时带孩子到医院

就医,切勿延误。

多喝水,饮食营养均衡,注意休息,避免用眼过度等,是预防麦粒肿的有效方法。

常见眼病三:“涩涩”干眼症

一些办公室人员常常感到眼睛干涩、痒痛,这是由于泪液蒸发过多导致的眼部不适。

宋丽莉说,长期面对电脑,眼睛容易疲劳,加上室内空气不流通、身体水分补充不足,很容易造成“干眼症”。要想让眼睛舒服,应该有意识地多眨眼,多让眼球转动;多喝水,补充体内水分;饮食清淡,多吃蔬菜和水果;办公室和居所要经常开窗换气。

专家忠告

别进入健康饮食误区

□ 记者 朱娜

生活好了,人们越来越注重健康饮食。但一味追求健康饮食,而不注重科学搭配,未必能吃出健康身体来。

现象:一味追求健康饮食

“鸡蛋含有胆固醇,不能吃;猪肉脂肪太多,多吃对身体不好,要多吃鱼、虾;白米、白面也要少吃,要多吃玉米面、红薯面……”提及健康饮食,西工区的张先生滔滔不绝。

张先生今年56岁,平时很注意搜集健康饮食的信息,他的生活重心就是研究如何吃得更健康。某专家说,要多吃鱼、菌类食物,一段时间,他家的餐桌上几乎全是鱼类和菌类。某报上说,老年人要多吃清淡食物,于是,张先生家每天就只吃芹菜、洋葱、大白菜,偶尔吃一点鱼虾,还多以清蒸、凉拌为主,连点油星都不见。

张先生的儿子有点受不了,他说,整天都吃得这么清淡,把人都快吃成兔子了。那么,张先生的饮食观念究竟对不对,还是让我们来听听专家是怎么说的吧。

专家:合理搭配膳食更健康

如今,像张先生这样追求健康饮食的人还真不少,他们一味追求健康食品和纯天然食品,甚至不吃动物脂肪、不吃糖类、不吃鸡蛋。市中心医院营养科主任王朝霞表示,追求健康饮食的原则没有错,但是过于偏执和极端就会物极必反。饮食是否健康,先要对5天的饮食内容进行评价和分析,根据结果来判定健康与否。一般我们的日常膳食结构摄入饱

和脂肪酸食物较多,而摄入单不饱和脂肪酸的食物却很少。过量摄入饱和脂肪酸,会引起肥胖、高血压、高血脂等疾病。对此,一些营养学家建议,要多吃些鱼类、粗粮、水果、蔬菜等。

但所有食物的营养成分都不是全面的,即使天天吃健康食物,也不一定就能吃出健康的身体。人体对单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸、饱和脂肪酸的摄取标准是1:1:1,如果只摄取单不饱和脂肪酸,相应地饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸的摄取量就会减少。如果一味追求饮食清淡,只吃鱼类、粗粮,体内别的营养成分就会缺少,这是从一种营养失衡走向另外一种营养失衡。还是那句老话,没有不健康的食物,只有搭配不合理的膳食。如果膳食搭配合理了,我们就真正做到了健康饮食。假如你今天吃了红烧肉,担心摄入脂肪过多,可以吃一些洋葱、木耳、芹菜等食物,来分解脂肪、消除胆固醇,这样,也能起到保护心血管的作用。



面对头痛 不要自行服药

随着生活节奏的加快,人们的生活压力也在一天天加大,头痛病如今成了上班族及中老年人的常见病和多发病。有关医学专家指出,由于不良的生活习惯加上压力大、睡眠少、生活不规律,身处强大压力下,会让人产生愤怒、压抑、焦虑等不良情绪,这是诱发头痛的主要原因。

按国际头痛学会的分类,头痛分为偏头痛、紧张性头痛、丛集性头痛、颈源性头痛,其中颈源性头痛约占70%。偏头痛的病人呈周期性发作,多为一侧性头痛,大多数以头前部、颞部、眼眶周围、太阳穴等部位为主。

由颈椎病及颈部软组织损伤引起的头痛称为颈源性头痛或简称颈性头痛。表现为反复在枕部、头顶、太阳穴、前额或眼眶周围出现钝痛或酸痛,同时伴有脖子上部疼痛并有僵硬感。

然而,在面对各种头痛时,多数人以休息及睡觉来应付,三成以上的人自行服用成药,而超过一半的人选择药物时,依据的是广告、药店营业员或亲朋的推荐,只有45%的人在选药时会听取医生意见。因此有关专家指出,头痛患者要树立科学正确的就诊观念,出现症状及时采取有效的治疗措施,针对最易出现的紧张性头痛、神经性头痛及颈性头痛,现在已经有成熟的方案可以进行治疗。(旺闻)

今日门诊

洛阳脑病医院 特约

电话:15838833838

健康前沿

产后妇女一身病 一剂良方救了命

流产、引产、生育后的女性,因筋骨腠理打开,身体虚弱,内外空疏,此时不慎受到风寒等外邪侵袭或大怒大悲,都会引起月子病;怕冷怕风、怕沾冷水、出虚汗、易感冒、腰腿酸痛、手脚冰凉、肌肉麻木、关节酸痛肿胀变形、头痛失眠、体弱多病、遇冷及阴雨天气病情加剧。月子病与风湿症状相似,切不可当风湿治疗。

中医“阴盛培元开合”疗法,须在夏季服用,此时阳气旺,筋骨腠理开,可以达到康复月子病的效果。该方以冬虫夏草、鲨鱼软骨、乌梢蛇等十几味名贵中药材组成,其药物活性成分,可深入筋骨腠理,清除月子里留下的风、寒、湿、邪等老病根。

该药方被研制成方便服用的月之安胶囊,已在国内全面上市。详情请拨打61831977。

痔疮不手术 贴了就除根

痔疮手术被称为天下第一疼,并易复发。专利产品孝铭肛宝运用最新的“抑菌贴”剂型为患处直接给药,药物通过皮肤直接吸收,活血化淤,祛腐生肌,直接使淤堵的静脉化解疏通达到完全康复。许多患者20分钟疼痛消失,药物成分渗透内外痔;消除内外痔发炎脓肿,排便畅通省力;6天痔疮消失,出血伤口治愈;一个疗程干净消灭痔疮,肛部和直肠完全康复。

孝铭肛宝适用于内痔、外痔、混合痔、脱肛、便血、肛门脓肿等肛门疾病,每日2贴,方便卫生。洛阳金谷园路百草大药房有售,详询61831277。

我的皮肤病好了

39岁的王先生患顽癣15年了,已到静止期,患处呈斑块状,钱币大小,伴白色鳞屑,以往曾用脱敏、激素药品,副作用特别大,治疗效果一直不满意。使用“百癣康”喷剂一周后,止痒止屑,皮疹消退,两周后皮损处呈正常皮色。开始每天一次,两周后隔日一次,3周后5天一次,没有耐药性,维持得十分满意,他激动地说:感谢贵州黔西南苗药技术有限公司研制出这么好的产品,还我健康皮肤!

百癣康有极强的附着力和渗透力,瞬间止痒且不含激素,疗程短,见效快,且不忌口,轻者5-10天,重者2-4周,病变皮肤即可恢复如初,避免口服药对身体器官的损伤。

百癣康适用于皮肤顽癣、头癣、手足癣、花斑癣、湿疹、神经性皮炎等各种皮肤病,已登陆洛阳金谷园路百草大药房。详询61666371。

用药指南

不吃药,百年验方 治好了白内障、青光眼

爷爷患白内障10年了,前一段时间几乎看不清任何东西,想着做手术,可年龄太大,又有一定的风险,眼看病情再发展下去就很可能失明,全家人都很难受!

刚看到“特灵眼药”时,全家还是没有把握。用那个玻璃棒蘸水,再蘸点药往眼睛里点的时候,爷爷就告诉我们感觉到了一股清清凉凉的东西往眼睛里进,眼睛非常舒服,也就3-5分钟的工夫,眼睛就不那么干了。几天后我们惊喜地发现他眼睛里排出很多脏东西。爷爷仅用了3个周期便能分辨出每一个家人,5个周期用完,白内障基本康复了,真是太神奇了!

经过家人进一步详细了解,得知“特灵眼药”是由多种名贵中药组成,已经有400年的历史了,现被批准为OTC国药,是中药保护品种,怪不得这么多人买!另外这个药不光能治白内障,还能治青光眼、玻璃体浑浊、视神经萎缩、结膜炎、泪囊炎、糖尿病眼病、老花眼、干眼眼涩、迎风流泪、视物不清等各种眼病。还有好多患眼病的人都是用了这药治好的。这个神奇的药已来到洛阳七里河开心人大药房了,大家可咨询61720399。