

网传求证

上床后、入睡前
玩一会儿手机、iPad
是很多人晚间的“余兴节目”，
甚至关灯后仍意犹未尽

保健贴士

孕期吃素 小心宝宝发育不良

素食虽然好处很多，但并不一定适合每个人，其中孕妇就不建议吃素。

专家表示，孕妇处于代谢旺盛、细胞快速生长的时期，对营养素需求量较大，但一些人体生长发育所必需的营养素，如维生素B12和维生素D，几乎只存在于动物来源的食品中；另外，各种素食虽然也含有铁、锌元素，但其存在状态与动物来源的铁、锌不同，而且往往含有多种“抗营养因素”（即妨碍营养素吸收的物质），使这些微量元素不易为人体吸收利用。

对于幼儿和孕妇等对铁、锌等营养素需求非常旺盛的人群，以及有贫血、缺锌症状的人，食纯素后如不额外补充营养，可能导致病情更加严重。孕妇缺乏这些微量元素，更可能影响宝宝发育。

孕期的膳食应多样化，营养要平衡。所谓平衡膳食，就是要提供符合卫生要求、营养全面、配比合理的膳食标准和膳食配方，根据体重的实际情况作合理的安排。体重低于或高于应该增长的量都是不对的。作为孕妇，应该避免饮食中的营养缺乏，保证身体处于最佳状态，使自己血液中能含有足够的、为胎儿所需的一切营养物质，但也不可营养过剩。（生时）

关灯后 玩手机和iPad会引发失明？

■ 本报记者 马珂

黑暗中，电子设备的强光直射眼睛，会引起眼睛的不适，严重的还可能出现短暂失明。
网上有关“关灯后玩手机对眼睛的伤害”说法不一，记者近日采访眼科专家对此进行甄别。

网上传言1：关灯后玩手机会导致黄斑病变？

专家回应：目前尚无证据表明两者存在因果关系

“关灯后玩手机会导致黄斑病变”这是微博、朋友圈里最广为流传的一种说法。传言表示，“手机强光直射眼睛30分钟以上，会造成眼睛黄斑病变，导致视力急速恶化，而黄斑病变是不可逆的，一旦得了黄斑病，就相当于患了‘眼睛的癌症’。”

对此，海南省眼科医院视光中心副主任医师刘俐娜说，黄斑区是视力最为敏锐的地方，一旦黄斑区发生病变，就会导致视力下降、视物变形等，从而导致生活质量严重下降。从黄斑区病变原因来看，主要与黄斑区长期慢性光损伤、脉络膜血管硬化、视网膜色素上皮细胞老化有关，多种光损伤性视网膜病变都发生在黄斑区。

黄斑损伤最主要的“易感因素”是与光的长期接触。当然，它和光源强度和照射时间、辐射光的种类及能量、屈光状态及年龄、种族

和营养状态等都有关。

目前，临幊上黄斑病变多发生于老年人，此类黄斑变性又称之为“年龄相关性黄斑变性”。而青年人常见的“中心性浆液性视网膜病变”，确切的病因还不清楚，常由精神紧张和过度疲劳等诱发。

关灯后玩手机是否会引致黄斑病变，目前尚无证据表明两者存在因果关系。尽管有医师表示，黄斑病变患者近年来有年轻化趋势，但临幊上并无相关研究来验证两者的相关性。关灯后的手机屏幕在黑暗中特别明亮。近距离观看，高能量直射眼睛，长此以往，到底会不会引致黄斑光损伤，还很难说。

网上传言2：关灯后玩手机会造成青光眼？

专家回应：有此可能性

“关灯后玩手机会造成青光眼”这种说法的根据是，在昏暗的光线下用眼，会造成瞳孔长时间散大，堵塞眼内液体循环流通，很容易导致青光眼的发生，甚至致永久失明。

刘俐娜解释称，眼压就是眼睛里的压力，是维持眼球正常形态和光学完整性的重要因素。眼压由眼睛里的房水生成、维持，房水不断生成，又不断排出，维持在一个动态的平衡。

黑暗里看近的东西，眼睛有关肌肉会变得紧张，并引起其他一系列结构的变化，包括变凸的晶状体、扩大的瞳孔等，都会引起眼压升高。长此以往，会造成不可逆的视神经损伤。如果本来就存在小眼球、浅前房等生理基础，长时间关灯后玩手机是有可能引起急性闭角型青光眼发作的，这对于视神经将会造成更大的损害。

网上传言3：关灯后玩手机会引发干眼症？

专家回应：门诊有类似患者

网上传言，关灯后玩手机不只黄斑部病变，初期还会引致干眼症。刘俐娜表示，这种说法涉及关灯后玩手机对眼表的伤害。眼表包括了角膜上皮、结膜上皮以及泪膜。

关灯后玩手机通常造成最大影响的是泪膜的稳定以及角膜上皮的完整性。很多到门诊来的患者主诉就是“眼干、眼胀、异物感”等。追问病史，通常都会有手机和电脑使用较多的情况，其中不乏在关灯后玩手机的情况。这些患者检查后，通常会存在结膜充血、干燥等情况，严重者甚至还有角膜上皮的点状脱落症状，这就是眼表的正常结构被破坏了。

人在一般情况下，一分钟眨眼约20次，使用手机时，因过于凝神注目，每分钟眨眼次数减少，加之关灯后手机屏幕的光亮更刺眼，导致泪液分泌减少和泪液成分改变，更严重的会造成长角膜上皮的脱落。

一旦泪膜的稳定性及角膜上皮的完整性遭到破坏，就会导致干眼症的发生。干眼症最常见症状便是视疲劳、异物感、干涩感，其他症状还包括烧灼感、眼胀感、眼痛、畏光、眼红等，更严重的还会有关痛、头晕、颈肩腰背部酸痛不适等全身症状。

睡觉呼噜震天 真是睡得香？

鼾症长期不治疗易引发多种疾病

■ 本报记者 马珂

吸时的气体交换，就是鼾症。

如果是单纯的鼾症，不缺氧、不憋气，那不必太过在意。但是，如果打呼噜导致呼吸暂停，影响到正常睡眠，出现缺氧的情况，一定要引起注意，因为打呼噜引起了呼吸暂停，有的出现几秒的暂停，或者甚至是几十秒的暂停。长此以往，打呼噜使睡眠呼吸反复暂停形成低血氧症，容易造成大脑、血液严重缺氧而诱发高血压、脑心病、心率失常、心肌梗死、心绞痛等疾病。所以，打呼噜并不表示睡得香，往往是由导致疾病的源头。

陈从麟提醒，老年人由于咽部组织松弛，是打鼾的高发人群。还有一些人打鼾是因为睡眠时咽部组织拥挤、血液循环障碍、肝肾疾病、代谢障碍性疾病等引起鼻咽部黏膜水肿，也容易出现打鼾的症状。

鼾症长期不治疗的话，会严重影响人的睡眠质量，可诱发高血压、冠心病、脑血管意外、中风、脑梗、心肌梗死、心绞痛等疾病，严重者可致夜间猝死。因此，对于打呼噜的情况，一定要引起重视。建议大家到医院做睡眠监测检查，明确自身是由哪种因素造成的打呼噜，对症治疗。

陈从麟解释说，正常的打鼾，是劳累后偶尔打，鼾声均匀一致，醒来后精力充沛。鼾声如雷、响度增大超过60分贝以上，妨碍正常呼吸暂停综合征。目前，大多数人认为打鼾司空见惯，并不以为然，还有人把打呼噜看成睡得香的表现。陈从麟称，打鼾是睡眠时咽部、软腭、舌根等处软组织随呼吸气流颤动所产生的节律性声音。有的人鼾声大，有的人鼾声小，鼾声的大小是由气流所受的阻力和呼吸力量的强弱而决定的，轻度的鼾声并不影响健康和睡眠。正常的健康人在身体过度劳累、体位不适合、醉酒后深睡时，咽部的肌肉过度松驰造成打鼾，这也是正常现象，叫“生理性鼾声”。

陈从麟解释说，正常的打鼾，是劳累后偶尔打，鼾声均匀一致，醒来后精力充沛。鼾声如雷、响度增大超过60分贝以上，妨碍正常呼吸暂停综合征。

陈从麟解释说，正常的打鼾，是劳累后偶尔打，鼾声均匀一致，醒来后精力充沛。鼾声如雷、响度增大超过60分贝以上，妨碍正常呼吸暂停综合征。



打呼噜的四大危害

- 影响睡眠** 打呼噜患者在夜间睡觉时，时常会出现呼吸暂停的现象，导致患者不能进入深度睡眠期，影响患者的睡眠质量，导致白天昏昏欲睡、精神倦怠，妨碍正常的工作生活。
- 血氧不足** 打呼噜会导致患者出现频繁的呼吸暂停，导致患者体内、脑部的血氧浓度过低，造成脑部缺氧，久而久之就会形成低血氧症，危害患者的身体健康。
- 心血管病** 打呼噜会促进心血管疾病的发生，如患有高血压、心脏病、冠心病等的患者大都有严重的打呼噜现象，打呼噜已成为危害人体生命安全的第三类疾病。
- 憋气窒息** 打呼噜患者的气道狭小，睡觉时需要张口呼吸来帮助睡眠，睡着后嘴巴习惯性的闭合，很容易出现憋气的现象，憋气超过一定的时间后，就会引起窒息死亡。

制图/张昕

小儿支气管炎不可盲目使用抗生素

医生提醒：治疗要彻底，千万不可服药两三天后症状一缓解就减药、停药



本期坐诊 | 海口市人民医院儿科专家林则彬

■ 本报记者 侯赛

小儿支气管炎是一种常见的下呼吸道疾病。3岁以下的宝宝，整个呼吸系统发育尚不完全，免疫力弱，更容易受病毒和细菌的感染，所以呼吸道疾病的发病率常高于成年人，给宝

宝和家长带来不少烦恼。医生提醒，应重视小儿支气管炎的防治，及时、彻底治疗。

有些家长看到宝宝咳嗽、发热就以为是感冒，到医院就诊才发现宝宝患了小儿支气管炎。医生表示，小儿感冒与小儿支气管炎症状比较相似，确实难以区分，约30%是由细菌感染引起，多数小儿支气管炎是由呼吸道合胞病毒、流感病毒等病毒感染引起的。

一般情况下，宝宝如果只是感冒了，咳嗽症状往往较轻，间断咳嗽，没有气紧，而小儿支气管炎时，咳嗽症状较重，痰量较多或没有痰的连续痉挛性干咳，有些宝宝还会气促和发出“嘶嘶”的喘息声音，医师听诊可发现肺部较粗大的、不固定的湿啰音。

“小婴儿，尤其是3个月左右的小宝贝得了支气管炎，常伴有发热或者体温不升、气紧、喘鸣、呼吸急促等症状。”医生提醒家长，宝宝吃不好，睡不好等都有可能是支气管炎的征兆，家长在照顾宝宝的时候一定要时刻关注宝宝的身体状况，发现症状及时就医治疗。

此外，不少人一提到感染就自然而然地想到使用抗生素，殊不知抗生素适用于细菌、胞内菌感染，或病毒感染合并了细菌感染者，对单纯病毒感染无治疗意义，并可带来潜在的耐药率增加风险。

医生认为，临幊上大部分小儿支气管炎采用口服药物和雾化吸入治疗能有效控制病情，一般情况下不需使用抗生素。大部分家长对药

物的药理性质不是很明确，尤其小婴儿的用药特点、剂量与成人不一样，因此，不建议家长们自行使用止咳药和消炎药给宝宝服用。

医生表示，小儿支气管炎如果得到正确治疗，疗程一般在7—10天会明显好转。家长在给患病宝宝服药的时候需谨记，治疗要彻底，千万不要在服药两三天后看到症状有所缓解就减药、停药。

另外，免疫功能正常的宝宝患上单纯的小儿支气管炎一经治愈一般不会复发，如果宝宝经常得支气管炎，则应该怀疑是否有呼吸道过敏性疾病、先天性气管狭窄、纤毛不动症或先天性免疫缺陷病等其他基础病，此时家长应该带婴儿去医院检查，及时治疗。

5大因素易引发口腔溃疡

免疫力低下 现代医学研究认为，免疫力低下使身体受到各种疾病的侵袭，口腔溃疡就是其中一种。

精神压力大 常常生气、紧张、易怒的人容易被口腔溃疡缠上。

遗传因素 家庭有口腔溃疡病史的人比一般人更容易患上口腔溃疡。

缺乏某些营养素 与口腔溃疡关系最密切的营养素是B族维生素（特别是维生素B2）。此外，缺乏维生素C也会增加口腔溃疡的几率。由于缺锌会影响溃疡愈合，因此有时口腔溃疡反复发作且补充维生素后效果不佳时，要想到缺锌的可能。

饮食重口 经常口腔溃疡可能是吃出来的。经常吸烟、喝酒、吃辛辣刺激性食物的人群容易得口腔溃疡。（桑九）