

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

网传求证



■ 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部。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,临床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”。而青年人多见的“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起黄斑病变,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,但临床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,到底会不会引起黄斑光损伤,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。

黑暗中看近的东西,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,初期还会引发干眼症。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了破坏,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,更严重的还会有头痛、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

近期热播的《奔跑吧兄弟》中,因比赛而累趴的嘉宾们本想好好跟周公约个会,睡个美容觉,岂知其中一位嘉宾打呼噜的响声震天,如“施工电钻”,惊呆了小伙伴。打呼噜真的意味着睡得香吗?为此,记者采访了海南边防医院耳鼻喉科主治医师陈从麟。

打鼾,医学术语为鼾症、打呼噜、睡眠呼吸暂停综合征。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,咽部的肌肉过度松弛造成打鼾,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

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,严重者有致夜间猝死。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。



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感染。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

宝和家長带来不少烦恼。医生提醒,应重视小儿支气管炎的防治,及时、彻底治疗。

有些家長看到宝宝咳嗽、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。”医生提醒家長,宝宝吃不好,睡不好等都有可能是支气管炎的征兆,家長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,临床上大部分小儿支气管炎采用口服药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。大部分家長对药

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,不建议家長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。家長在给患病宝宝服药的时候需谨记,治疗要彻底,千万不可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,此时家長应该带婴儿去医院检查,及时治疗。

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量都是不对的。作为孕妇,应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)

做噩梦或预示健康问题
4种疾病莫忽视

德国睡眠研究所的研究指出,如果一个人频繁做噩梦,可能预示着健康状况出现问题。有关机构撰文记录了经研究证实的“噩梦透露的4种疾病”。

心脏病 瑞典一项研究发现,在老年男性和女性参试者中,噩梦增多与心律不齐和间歇性胸痛存在重要关联。该研究还发现,在频繁发生噩梦和睡眠糟糕的40~64岁女性中,胸痛和心律不齐明显增多。

帕金森病 英国《柳叶刀·神经病学》杂志刊登3项近期研究表明,睡眠障碍患者在快速眼动(REM深睡眠)阶段常会因为噩梦而出现尖叫、哭泣、乱打乱踢等现象,这些人群罹患帕金森氏病及其他神经退化性疾病的危险会大大增加。

睡眠呼吸暂停 美国佛罗里达睡眠研究所医学博士威廉·科勒表示,如果噩梦增多,常梦见溺水或窒息等无法呼吸,那么最好上医院检查一下是否存在睡眠呼吸暂停问题。睡眠呼吸暂停会导致缺氧,严重扰乱深睡眠阶段的睡眠质量。

精神病 反复的噩梦是在提示我们要对身体和心理进行一些调整,虽然研究发现一些特定类型的噩梦与疾病之间存在关联,但并没有绝对的因果关系,因此不要根据噩梦预示疾病的有关说法来对号入座,更不要因此而产生恐慌。

专家提醒,如果你反复做噩梦,应及时到医院精神睡眠科就诊,通过睡眠质量检测对噩梦原因进行科学分析,只要对症治疗,做噩梦的治愈率还是比较高的。(宗宗)

小孩感冒如何用药
细菌性炎症需在医生指导下用药

众所周知,感冒70%~80%是由病毒引起的,但是目前并没有针对病毒的特效药,所以感冒用药一般以缓解症状为主,也就是医生常说的“对症开药”,下面列举一些医生开具的感冒常用药,供家長参考。

鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、咳嗽:2岁以下的婴儿用艾畅,2岁以上用惠菲宁、美必叮。

发热头痛:可使用美林或泰诺林等西药退烧,也可使用小柴胡冲剂、羚羊角颗粒等中成药。

病毒感染、咽部不适:口服药物可选用鱼腥草冲剂、双黄连口服液、抗病毒口服液等,含片可选择银黄含片、西瓜霜含片、清咽滴丸等,喷剂可选用西瓜霜喷剂、金喉健喷雾剂。

需要注意的是,家中储备的药品,最好是之前医生曾经开具过,而孩子使用了也没出现问题的药物,家長不宜自行给孩子开处方。

如果普通感冒或流感导致病情继续发展、加重恶化,就可能会出现一些较严重的合并症,比如肺炎、支气管炎等,如果通过血生化检查确定为细菌性感染,就需要使用一些抗菌消炎的药物。(宗和)

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,要想到锌缺乏的可能。

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)