

H 健康提醒

“网红”眼药水

想点就点?

专家提醒,眼药水应对症使用,不当使用反伤眼

■ 本报记者 徐珊珊

盲目迷信日本眼药水不可取

近年来,号称“纯天然”“不含防腐剂”的日本眼药水,成为海淘和代购的热门商品。曾有网站统计,继面膜、眼罩后,日本眼药水成为备受我国游客青睐的热门伴手礼。

日本眼药水真的“纯天然”“不含防腐剂”吗?眼药水是否“想点就点”?

“不管是进口眼药水还是国产眼药水,不单含药用成分,大都还含有防腐剂成分,大都还含有防腐剂成分来抑制开瓶后药液中的生长细菌。药用成分和防腐剂成分都有可能刺激眼睛,如非必要不适合长期使用。”近日,海南医学院第一附属医院眼科副主任医师陈梨萍接受记者采访时表示,引起眼部不适的原因很多,只有医生明确病因后推荐的药物才能治疗疾病,缓解症状。

因为工作中长期对着电脑,在海口一家单位从事文字工作的小林,经常觉得眼睛干涩、发红、发痒。一次,去日本旅行的朋友给她带回了一瓶“网红”眼药水,号称能快速消退红血丝,

并保持眼部湿润。此后,小林就经常在上海淘网站购买这款眼药水,每天只要眼睛不舒服就滴上几滴。

记者近日在某网络购物网站搜索日本眼药水时发现,很

多产品都号称能缓解视疲劳、减轻结膜充血症状。一款12毫升的日本人气眼药水售价高达142元,还不包括邮费和税费。

门诊中,也有患者会拿日本

购买的眼药水过来询问陈梨萍好不好用。“我会建议他先就诊,确认自己是不是需要使用。”陈梨萍指出,使用药物不能盲目迷信国外产品,最重要的是合理对症而非产地。

不含防腐剂的眼药水,多为小剂量包装

“眼药水打开后,药液会接触到空气。如果使用不当,眼药水的瓶口容易受到细菌的污染。所以,无论是进口还是国产的眼药水,大都会含有一定量的眼用防腐剂以防变质。”陈梨萍告诉记者,眼药水一旦开封,其有效成分会因接触空气逐渐发生变化,药液可能因时间长了变质和生长细菌,因此最好在开封后半个月内用完。

据了解,目前,不论是日本眼药水,还是国产眼药水,绝大部分产品都含有防腐剂成分,但眼药水中的防腐剂对人体损害极其微弱,短期应用大可不必担心。但是,长年累月用眼药水的人群则需要注意。为了避免眼睛因使用眼药水不当而受到损害,患者使用眼药水前,应向医生咨询以下问题:使用哪类药物合适?是否需要长期用药?

生活中,如果在眼药水的说明书上看到苄烷铵、苯扎氯铵、苯甲酸钠、山梨酸、羟苯乙酯这样的字样,就是含有防腐剂成分。日本眼药水的说明书上应该也会有标注,但很多消费者并不懂日文,也想不到去查看。

要分辨眼药水有没有加防腐剂,除了看眼药水的成分,还有一个辨别方法就是看包装,一次性包装的一般不含防腐剂,其他包

装的基本都含有防腐剂。

“不含防腐剂的眼药水,大都是小剂量1ml包装,要求在24小时多过48小时内用完。一些不含防腐剂、大剂量包装的眼药水,瓶口做了特殊处理,价格就比较高。”陈梨萍认为,国内医院也有不含防腐剂的眼药水出售,大可不必千里迢迢从日本购买成分和作用都不明的所谓“无防腐剂”的眼药水。

过度使用眼药水,会导致不良反应

近年来,随着智能手机、电脑、IPAD等电子设备的频繁使用,患有视疲劳、干眼症等疾病的人群不断增多。由于眼药水购买方便,因眼睛不适自行购买使用,或未遵医嘱超长时间使用的情形数不胜数,导致眼药水使用不当伤眼的病例屡见不鲜。有些患者因为长时间不当使用眼药水,导致干眼症加重、眼角膜损伤,最严重的甚至

还出现角膜溃烂、青光眼、白内障。“人的眼睛有强大的自洁和修复功能,可以分泌出溶菌酶、脂质、氯化钠(眼泪)等,这些物质都有很强的杀菌功能。如果不遵医嘱,频繁去点眼药水,反而会干扰和破坏眼睛的内在环境。”陈梨萍告诉记者。

据介绍,激素类眼药水,常能快速缓解眼睛干痒、发红等症

状,但长期使用会使眼压增高、视神经损害、晶体混浊及视力下降,导致激素类青光眼及药物性白内障。使用激素类眼药水,还有可能继发严重的眼部感染,如角膜的真菌感染等。但是,很多人对这种情况并不了解,只要感觉眼睛不舒服,就会使用眼药水,结果造成视力严重损害的后果。另外,存在急性闭角型青光眼潜在风险的病人,如果不慎使

用含有散瞳成分的眼药水,容易导致急性青光眼的发作。“任何一类眼药水都应按规定的频率和治疗时间使用,过度使用或不当使用都可能导致不良反应。”陈梨萍表示,出现眼部不适时,应该及时就医,自行购买眼药水这种做法非常不可取。日常生活中,科学合理用眼,注意用眼卫生才是防治眼科疾病最根本的办法。

长期失眠 易引发抑郁症

睡眠障碍不仅是精神心理障碍的重要诱因,也是精神心理疾病的重要症状。据估计,我国约50%的人存在睡眠障碍,但就诊率仅为13%左右。

专家表示,日常生活中,失眠主要有以下症状:1.躺在床上超过30分钟没有睡着;2.半夜老醒,醒来的次数超过两三次;3.天还没亮就醒了;4.夜夜做噩梦,噩梦的情节如同电视连续剧一样。如果出现了上述失眠症状,且连续两周以上有头晕胀痛、心慌心烦等症状,明显影响工作、学习和社会活动时,就应及时求诊。

调查结果显示,失眠患者的抑郁症发病率比非失眠患者高3—4倍。绝大多数的抑郁症患者都伴有失眠,而失眠还会导致抑郁症迁延不愈,降低生活质量并增加自杀的概率。

据美国《赫芬顿邮报》报道,性别差异导致女性睡眠不同于男性,她们可能需要更长的时间才能入睡,失眠的风险更高。

在月经期、怀孕或哺乳期、绝经期和绝经后,女性的正常睡眠会受到荷尔蒙的影响,导致在这些时期出现睡眠紊乱。抑郁、疼痛和压力会导致睡眠障碍,女性面临这三种情况的风险比男性更高。

心理问题对女性睡眠健康的影响更为严重。女性连续失眠对身体的危害甚大,会造成白天精力不足,降低工作效率,晚上恐惧睡眠,形成恶性循环。研究发现,由精神情志因素而诱发的中年女性失眠症患者,占失眠发病总数的70%以上。

专家表示,离异、丧失亲人、地域差异、生活环境的改变等因素,容易困扰女性的生活,导致严重的失眠疾病。在心理方面,50岁左右的中年女性往往肩负着家庭、事业的双重责任,经常碰到情感、经济、工作、子女等诸多因素的烦扰,难免会因为心理压力繁重出现失眠。

有些慢性失眠的患者,因为害怕影响第二天的工作和生活,会服用安眠药。专家表示,失眠是由很多主观原因造成的,比如焦虑和抑郁,还有长时间处于心理压力过大的情况。属于“高压”失眠的人光吃安眠药不能解决问题,需要把焦虑和抑郁情绪治好。

生活中,当你遇到失眠困扰时,不光要检查自己的身体健康状况,还要留意是不是存在应该及时疏导的心理问题。偶尔失眠可自行调节,长期失眠的患者应向医生求助。

专家表示,治失眠,需要药物与心理治疗双管齐下。定期运动不但有利于缓解压力、增强体质,还可以延长深度睡眠时间。想拥有安稳的睡眠,放松心情,保持内心安宁平和至关重要。

H 前沿

国产手术机器人突破脊柱外科手术“禁区”

“天玑”操作精度领先全球

操作精度0.8毫米,具备人类无法达到的高稳定性的“手”和高精度的“眼”,这就是最新一代“天玑”国产骨科手术机器人的“过人之处”。目前该机器人已辅助实施2000多例手术,成功突破脊柱外科手术“禁区”,填补了上颈椎手术机器人的国际空白。

中华医学会骨科学分会主任委员、北京积水潭医院院长田伟向记者介绍说,通过一系列核心技术群,“天玑”不仅可以帮助医生完成手术路径的规划,更能精确引导入植物的植入,显著减少了患者术中、术后并发症的发生率,大幅减少术中放射线暴露。此外,“天玑”0.8毫米的操作精度,领先于全球同类产品1.5毫米至2毫米的精度。

2015年,在“天玑”的辅助下,田伟团队成功为1位患有严重寰枢椎先天畸形合并颅底凹陷的43岁男性患者施行手术,完成被喻为“生命中枢”的上颈椎畸形手术,挑战了世界脊柱外科手术领域的“禁区”。这也是世界首例上颈椎(寰枢椎)机器人辅助手术。

过去,骨科手术长期存在人类“手”“眼”受限的瓶颈:一方面,因手术在骨骼内开展,人眼无法看到骨内,视觉上存在误差,损伤风险很高,即便通过透视技术看到内部,但得到的是重叠影像,且辐射损伤大;另一方面,人手操作在动作控制力、稳定性和重复性方面均存在不足。

“天玑”由北京积水潭医院、北京航空航天大学、北京天智航医疗科技股份有限公司“医工企”联合研发,历经10余年,具有自主知识产权。“这是国际上唯一开展全脊柱阶段、创伤骨科和四肢骨科手术的通用型骨科手术机器人,标志着我国骨科手术开启智能化、精准化、微创化时代。”田伟说。

(据新华社电)

滴眼药水的正确方法

小知识

缓解眼部干涩 可以这么做

这样合理用眼

- 合理使用电子产品
- 多眨眼
- 保持良好的生活作息
- 多吃有益于视力的食物,如胡萝卜、蓝莓、海带、西兰花、菠菜等食物

- 1.滴眼药水前先洗手,检查药液内是否有絮状物或者其他异物
- 2.端坐或仰卧位,头部稍稍向后仰,眼向上注视,用手微微撑开上下眼皮
- 3.眼药水瓶距离眼睛1-2厘米,将药液点入下方结膜囊内,每次只要1-2滴即可
- 4.滴眼药水后一定要轻轻闭眼1分钟,让眼药水充分吸收。
- 5.滴眼药水时,不要把药瓶贴着眼睛,这样容易污染眼药水。如果药水受到污染,就会导致眼睛内细菌霉菌的产生。

缓解眼部干涩 可以这么做

- “故意”多眨眼,打哈欠
- 用热毛巾敷眼10分钟
- 每隔1个小时应休息10分钟
- 多看远处风景

制图/杨薇

■ 海南省皮肤病医院 | 特约

为患者提供更精准的医疗服务 省皮肤病医院新增专科门诊

今年10月10日,省皮肤病医院正式开设痤疮专病、真菌病、儿童皮肤病三个专科门诊,通过对门诊病人初步分类,引导病人到有专科专病特长的医疗团队就诊,为患者提供更精准的医疗服务。

据海南省皮肤病医院相关负责人介绍,专科门诊从治疗方案、技术手段、服务流程上更加成熟、更专业化,能为患者提供更精准的医疗服务。专科门诊的建立有利于医务人员对临床诊疗及实用技术提升,有助于临床研究开展及服务品质提高。

本期专栏将为您详细介绍省皮肤病医院痤疮专科门诊的特色。

为更好地服务痤疮患者,省皮肤病医院在总结长期以来诊治痤疮经验的基础上,整合省皮肤病医院医学美容科、皮肤科两大重点科室优势资源,遴选骨干医师以知名皮肤病专家刘巧教授为技术总顾问,包括主任医师、硕士在内的皮肤科技术骨干10余人组成的专家诊疗团队。在痤疮治疗手段上,该院参照中国皮肤科医师协会制定的新版痤疮诊疗指南,秉承“术业有专

攻、公益无止境”之理念,致力于痤疮的预防、治疗、研究和教学,打造省内一流痤疮诊疗团队,促进提升全省痤疮诊疗整体水平,彰显公立三级皮肤专科医院品牌特色和公益性。

省皮肤病医院专家提醒,日常生活中,痤疮患者应注意以下事项:

1.宜少食甜食、脂肪、酒、辛辣刺激性食物,多食蔬菜(豆芽、青菜、蓬蒿菜、冬瓜、丝瓜、苦瓜等)及水果。常饮绿豆汤有清肺热、除湿毒之功。多食含纤维的食品,保持大便通畅。

2.忌用油脂类、粉类护肤美容产品及含有激素成分的软膏及霜剂,每日宜用温热水洗脸两次,不要用碱性大的肥皂,不需要过分清洗。洗时稍用力擦去面部脂垢,禁忌用手指及挤压面部丘疹粉刺脓疱,以防遗留疤痕。

3.忌用油脂类、粉类护肤美容产品及含有激素成分的软膏及霜剂,可用水溶性护理液或含弱水杨酸成分的护理液。

4.调整消化系统功能,保持大便通畅。避免过度疲劳,保证睡眠充足。

5.治疗期间内切忌彩妆产品。

6.治疗部位在术后对阳光十分敏感,术后应尽量避免阳光直射,应使用清透型防晒剂,以防止紫外线引起的色沉。

7.治疗后部分患者可能出现皮肤干燥缺水的情况,所以术后要进行皮肤护理。建议使用医学护肤品护理皮肤,减少皮肤的刺激,促使皮肤的再生和修复。

8.术后一般间隔时间为5—7天/次,遵医嘱,按疗程治疗。

痤疮治疗案例

17岁的学生郭某,家住文昌,2个月前来院就诊时满脸红斑丘疹,色素沉着,伴有局部疤痕。针对患者的年龄以及红斑丘疹数量,省皮肤病医院医生判断其患上了痤疮。

据了解,郭某在“青春痘”初发期,曾到多家医疗机构就诊,都没有得到有效的控制和治疗,后从朋友那得知省皮肤病医院治疗“青春痘”有一套独特的治疗手段便过来就诊。同村患有“青春痘”的朋友已有4—5人在省皮肤病医院接受了治疗并已康复。

(小可 赵翠玉)



H 健康提醒

“网红”眼药水

想点就点?

专家提醒,眼药水应对症使用,不当使用反伤眼

■ 本报记者 徐珊珊

盲目迷信日本眼药水不可取

近年来,号称“纯天然”“不含防腐剂”的日本眼药水,成为海淘和代购的热门商品。曾有网站统计,继面膜、眼罩后,日本眼药水成为备受我国游客青睐的热门伴手礼。

日本眼药水真的“纯天然”“不含防腐剂”吗?眼药水是否“想点就点”?

“不管是进口眼药水还是国产眼药水,不单含药用成分,大都还含有防腐剂成分,大都还含有防腐剂成分来抑制开瓶后药液中的生长细菌。药用成分和防腐剂成分都有可能刺激眼睛,如非必要不适合长期使用。”近日,海南医学院第一附属医院眼科副主任医师陈梨萍接受记者采访时表示,引起眼部不适的原因很多,只有医生明确病因后推荐的药物才能治疗疾病,缓解症状。

因为工作中长期对着电脑,在海口一家单位从事文字工作的小林,经常觉得眼睛干涩、发红、发痒。一次,去日本旅行的朋友给她带回了一瓶“网红”眼药水,号称能快速消退红血丝,

并保持眼部湿润。此后,小林就经常在上海淘网站购买这款眼药水,每天只要眼睛不舒服就滴上几滴。

记者近日在某网络购物网站搜索日本眼药水时发现,很

多产品都号称能缓解视疲劳、减轻结膜充血症状。一款12毫升的日本人气眼药水售价高达142元,还不包括邮费和税费。

门诊中,也有患者会拿日本

购买的眼药水过来询问陈梨萍好不好用。“我会建议他先就诊,确认自己是不是需要使用。”陈梨萍指出,使用药物不能盲目迷信国外产品,最重要的是合理对症而非产地。

不含防腐剂的眼药水,多为小剂量包装

“眼药水打开后,药液会接触到空气。如果使用不当,眼药水的瓶口容易受到细菌的污染。所以,无论是进口还是国产的眼药水,大都会含有一定量的眼用防腐剂以防变质。”陈梨萍告诉记者,眼药水一旦开封,其有效成分会因接触空气逐渐发生变化,药液可能因时间长了变质和生长细菌,因此最好在开封后半个月内用完。

据了解,目前,不论是日本眼药水,还是国产眼药水,绝大部分产品都含有防腐剂成分,但眼药水中的防腐剂对人体损害极其微弱,短期应用大可不必担心。但是,长年累月用眼药水的人群则需要注意。为了避免眼睛因使用眼药水不当而受到损害,患者使用眼药水前,应向医生咨询以下问题:使用哪类药物合适?是否需要长期用药?

生活中,如果在眼药水的说明书上看到苄烷铵、苯扎氯铵、苯甲酸钠、山梨酸、羟苯乙酯这样的字样,就是含有防腐剂成分。日本眼药水的说明书上应该也会有标注,但很多消费者并不懂日文,也想不到去查看。

要分辨眼药水有没有加防腐剂,除了看眼药水的成分,还有一个辨别方法就是看包装,一次性包装的一般不含防腐剂,其他包

过度使用眼药水,会导致不良反应

近年来,随着智能手机、电脑、IPAD等电子设备的频繁使用,患有视疲劳、干眼症等疾病的人群不断增多。由于眼药水购买方便,因眼睛不适自行购买使用,或未遵医嘱超长时间使用的情形数不胜数,导致眼药水使用不当伤眼的病例屡见不鲜。有些患者因为长时间不当使用眼药水,导致干眼症加重、眼角膜损伤,最严重的甚至

还出现角膜溃烂、青光眼、白内障。“人的眼睛有强大的自洁和修复功能,可以分泌出溶菌酶、脂质、氯化钠(眼泪)等,这些物质都有很强的杀菌功能。如果不遵医嘱,频繁去点眼药水,反而会干扰和破坏眼睛的内在环境。”陈梨萍告诉记者。

据介绍,激素类眼药水,常能快速缓解眼睛干痒、发红等症

状,但长期使用会使眼压增高、视神经损害、晶体混浊及视力下降,导致激素类青光眼及药物性白内障。使用激素类眼药水,还有可能继