

用过期眼药水，视力竟降到0.1

医生：一旦开封，超过4周不建议使用

长时间用眼的你，有使用眼药水的习惯吗？你的眼药水多久更换一次呢？近日，武汉一名女子使用眼药水竟致视力降至0.1。这是怎么回事呢？



1 用了过期眼药水，视力大幅下降

近日，武汉29岁的赵女士因长时间对着电脑工作，感觉眼睛干涩难受，于是，翻出一瓶还有近一年才过保质期的眼药水，滴了几滴后，觉得干涩症状有所缓解。

没想到，次日，赵女士的眼睛开始红肿流泪，分泌物明显增多，看东西也模糊不清，于是，她赶紧前往医院就诊。

经检查，赵女士的角膜红肿、发炎严重，视力仅剩0.1。医生查看眼药水后发现，这是她半年前开封剩下的。最终，

她被确诊为因使用过期眼药水而引发的细菌性角膜炎。

眼药水保质期明明还有近一年，怎么就“过期”了？

医生提醒，眼药水外包装上的保质期，通常是指在避光条件下且未开封的使用日期。一旦开封后，超过4周则不建议使用。因多次反复开启包装使用时，药品可能受到污染，继续使用可能引起继发感染，如结膜炎，甚至是角膜炎。如不及时治疗，还可能引起角膜溃疡、视

力下降，甚至导致失明。

2023年6月，57岁的刘先生铁屑入眼后及时就医取出，回家使用了开封半年的眼药水。不久，刘先生的左眼出现胀痛、视物模糊等症状。经检查，刘先生被诊断为角膜溃疡，视力仅剩0.03。

此外，部分眼药水属于混悬液，不建议通过颜色、絮状物等判断眼药水是否过期。眼药水保存需参考说明书，例如，含左氧氟沙星成分的需要避光，含氯霉素成分的需2摄氏度—8摄氏度冷藏保存。

2 眼药水使用常见的误区

误区一：眼药水可以长时间频繁使用

任何一类眼药水都应按照规定的频率和治疗时间来使用，一旦达到疗效后即可停用。尤其是激素类眼药水，过量使用易产生不良反应，可能诱发青光眼、白内障，甚至继发严重的眼部感染，包括角膜真菌感染。

误区二：多种眼药水混用效果好

根据病情需要，若需使用多种眼药水，应避免同时滴入眼内，并注意使用顺序。通常先滴刺激性较小，如缓解干眼症的，随后再滴刺激性较强的，如治疗眼部疾病的滴眼剂。两种眼药水之间应至少间隔15分钟，以确保充分发挥药效，避免相互抵消。

误区三：一次性滴很多眼药水起效快

有人认为眼药水滴得越多越好，实则每次1滴—2滴就足够，因结膜囊本身的容积和存量有限。起到湿润作用的眼药水可一日用4次—6次，而治疗眼病的眼药水，需遵循医嘱或按说明书使用。

3 正确滴眼药水的姿势

眼药水不能直接滴到眼球。滴眼药水的正确位置是结膜囊，而不是眼球。眼球表面光滑，会导致眼药水全部流出。此外，眼药水还会刺激到眼球。

用食指扒住下眼睑往下拉，同时眼

睛往上看，头轻仰，眼球和下眼睑中间形成的空袋，就是结膜囊的位置。眼药水悬空距离结膜囊2厘米—3厘米，滴一滴即可。

滴完后，中指按住内眼角2分钟—3分钟，避免眼药水经过鼻泪管进入口

腔。随后闭眼轻转眼球，休息5分钟—10分钟。

医生提醒，眼药水使用期限一般为4周，过期眼药水易滋生细菌，可能导致严重眼部感染，切勿继续使用。

据人民网

“迷你厨房”热度飙升，“真煮可吃”潜伏隐患

孩子使用时，家长应全程陪同



近一段时间，“迷你厨房”玩具市场热度飙升，尤其是以逼真烹饪体验为卖点的“真煮可吃”款，深受孩子们喜爱。孩子们一头扎进“迷你”烹饪天地，沉浸于亲手制作美食的新奇感中。然而，这份欢乐背后，潜伏着安全隐患。

年幼的孩子在面对明火炉灶或“迷你电磁炉”时很难察觉到潜在的危险，稍有不慎，便可能引发火灾。即使是功率较低的电磁炉，其局部产生的高温也足以烫伤孩子娇嫩的皮肤。

当前，“迷你厨房”领域标准缺失。多地消费者权益保护委员会和市场监管部门检测发现，儿童厨具产品问题发现率超一半，标志标识、电气性能、食品接触材料可靠性等问题层出不穷，威胁孩子的安全与健康。

消除这些隐患，首先要完善标准体系。在严格执行儿童玩具强制国标基础上，结合“真煮”功能特性，制定更加细致的标准。对于食品接触制品，要确保食品接触材料及制品符合食品安全国家标准；对于具备“真煮”功能的“迷你电器”，则需纳入家用电器范畴，严格遵循相关标准。

其次，相关部门须加大执法力度，盯紧生产和销售环节，严厉打击违规行为，发现一起查处一起，对不合格产品坚决查封、销毁，防止其流入市场。电商平台也应担起责任，加强商家审核与商品抽检。

家长在挑选“迷你厨房”玩具时，则要选择质量可靠、具备安全防护设计的产品。在孩子使用时，家长务必全程陪同，引导其正确使用明火和电器。

据健康报



性格急躁可引发疾病

人们常说，性格决定命运，其实在医生看来，性格还能决定健康状况。尤其是性格急躁的人，会把伤害“刻”进身体里，可能引发一系列疾病。

过于急躁除了直接引发焦虑症、躁郁症等心理疾病外，还可诱发一系列身体疾病，会产生肝胆及心血管疾病；消化性溃疡、慢性胃肠炎等脾胃病；还会引发干咳、咳血、呼吸不畅等肺部疾病。

经常被急躁裹挟的人，不妨从以下方面调整：

身动以心静 想要做到“静”和“缓”，可先从运动入手。可以打打球、跑跑步，做些较为耗费体力的运动，转移注意力，待杂念减少，再做太极拳、八段锦等舒缓的运动，让心沉静下来。

作息要规律 保证睡眠充足，尤其不能熬夜到凌晨之后。

不过度用眼 现代人使用手机过度，用眼过多，时间久了会损耗肝血，导致肝血不足，进而急躁易怒。

清淡饮食 长期过食辛辣食物或大鱼大肉，可导致人易于激动或急躁。

亲近自然 人的心身受天地滋养，经常去大自然中走一走，放空自我，是化解急躁的好方法。

做深呼吸 心平则气和，反之，急躁时做几次深呼吸，气顺了心就会平。

——生命时报

“轻量型”阻力训练可以有效改善睡眠

最近《英国医学杂志》子刊发表的一项新研究，提出了一个改善睡眠的有效方法：

在晚上进行碎片化、短时间的“轻量型”阻力训练——深蹲、提踵、提膝展髋，可以使当晚的睡眠时间延长近30分钟。

体重抗阻锻炼包括3个动作，无需器械，仅靠自身体重完成：

1. 站立提膝展髋，站立时抬高一条腿的膝盖，把抬起的腿向外侧打开（右腿向右，左腿向左），然后收回来放下；

2. 深蹲，模仿坐椅子的动作，但不要真的坐上去，注意膝盖不超过脚尖；

3. 踮脚。每个动作20秒，3个动作做完是1分钟，循环3轮，一次只需3分钟，每隔30分钟进行一次。

研究人员表示，目前的主流观点不推荐在睡前进行高强度运动，因运动引起的体温升高和心率加快，可能导致睡眠变差。

体重抗阻锻炼简单易操作，强度低，时间短，却能改善睡眠，它们很容易成为普通人睡前锻炼的一部分。

——生命时报