

“护眼神器”惹祸，烫伤眼角膜

医生：长时间佩戴蒸汽眼罩，可能导致视力下降

近日，上海的小佳戴着蒸汽眼罩睡着了没摘，早上起来眼球疼，右眼感觉几乎看不见东西。

医生表示，虽然蒸汽眼罩本身的温度并不高，但是如果佩戴时间过长，可能会导致眼表烫伤，长时间佩戴蒸汽眼罩，可能导致视力下降。



1 戴蒸汽眼罩睡觉，眼角膜被烫伤

小佳介绍，使用某品牌蒸汽眼罩，戴着睡了一晚后，感觉眼睛十分难受，到医院检查发现，原本左眼1.5、右眼1.2的视力，变成了1.0和0.6。

医生称，小佳可能是眼角膜上皮烫

伤，现在两只眼睛视力有点差距，还好不是永久性损伤，滴眼药水后可以恢复。

据了解，市面上售卖的蒸汽眼罩主要由无纺布和发热体构成。其发热原理是中间由碳粉和铁粉组成的自发热层，

接触到氧气发生氧化反应。蒸汽眼罩里还有一层棉柔层，本身含有水分，当发热层开始释放热量时，棉柔层的水分被加热，水分就释放出来了，形成40摄氏度左右的水蒸气。

2 长时间佩戴，可能导致视力下降

为什么戴了一晚上蒸汽眼罩会被烫伤？医生表示，虽然蒸汽眼罩本身的温度并不高，但是如果佩戴时间过长，可能就会导致眼表烫伤。

热敷的关键在于控制温度和时间，使用蒸汽眼罩的时间应控制在15分钟左右，最长不超过20分钟。单纯的高度近视患者是可以热敷的，适当的热敷可以帮助缓解视疲劳，但对于存在青光眼、视网膜问题或其他严重眼部疾病的高度近视患者，使用蒸汽眼罩

热敷，可能会加剧眼部症状或引发其他并发症。

医生表示，长时间佩戴蒸汽眼罩有可能导致视力下降。角膜是眼球最外层的透明组织，一旦烫伤，光线通过时会受到阻碍，导致视物不清。不过，角膜的表皮具有再生能力，如烫伤后及时使用修复类眼药水或凝胶，视力通常可以恢复。如发现视力下降，应及时就医，避免自行购买眼药水，需在专业医生的指导下进行治疗。

医生指出，如果眼睛周围化了妆就不适合使用蒸汽眼罩。化妆品的沉积物容易造成眼部感染；佩戴了隐形眼镜或美瞳的也不适合使用蒸汽眼罩。佩戴隐形眼镜以及美瞳，本来就容易引起炎症，诱发角膜炎、结膜炎，在此基础上再进行热敷，睑板腺中流出的液体会污染眼睑，引发眼部感染。

另外，眼周皮肤有螨虫感染或者有睑缘皮肤的痤疮、眼皮肤感染的人，使用蒸汽眼罩后会加重局部炎症。

3 培养正确的用眼习惯

打开灯 看手机、平板、电脑时最好打开灯。关灯后，人眼的瞳孔会在昏暗环境中散开，注视手机屏幕的光亮时会受到更多刺激，不仅会增加视疲劳，还可能诱发青光眼。

多眨眼 长时间盯着屏幕看，大家经常会因过于专注而忘记眨眼。长时间不眨眼，角膜表面泪液蒸发，容易引起

眼睛干涩。如果不矫正眨眼习惯，就可能诱发干眼症等问题。要想减少眼部不适，要保证每分钟至少眨眼15次以上。

记住“20”原则 每工作20分钟，抬起头往20步（大约6米远）以外的地方看20秒，可以有效缓解用眼疲劳。

保持正确的使用姿势 看书、写字时要做到“一尺一寸一拳”，这样的姿势

对眼睛是非常友好的。电脑屏幕距离眼睛至少要有一臂距离，且保证屏幕略低于视线。

使用合适的眼药水 眼药水毕竟是药水，无论是什么功能，都不建议大家自己买来随意使用。如果觉得眼睛不舒服，就应及时就诊，根据医嘱使用对症药品，避免延误病情。 据光明网

多年不吃早饭，腹部剧痛胆囊被切除

医生：长期不吃早餐会形成胆结石



浙江25岁的马先生多年不吃早餐，竟患上了胆囊炎，最终做了胆囊切除术。

近日，马先生感到右上腹持续疼痛，便前往海宁市中医院就诊。B超检查显示，马先生胆囊颈部结石、胆囊炎，其腹部剧烈疼痛便是由胆囊结石伴急性胆囊炎引起。

医生询问得知，原来自中学以来，马先生便养成了不吃早餐的习惯，工作之后，时常会在极度饥饿的情况下饱餐一顿。

被收治入院后，经过微创胆囊切除术，马先生很快恢复健康并出院。

医生指出，当人进食时，胆囊会收缩

并释放胆汁，帮助消化食物。如果长时间不吃早餐，胆囊就会缺乏这种工作的机会，导致胆汁淤积在胆囊内。胆汁淤积不仅会引起消化不良、腹胀和腹泻等不适症状，长期发展还可能对肝功能造成损害。

长期不吃早餐还会导致胆汁浓缩，形成结晶并逐渐形成胆结石。胆结石可能会堵塞胆管，引起胆绞痛或急性胆囊炎。更严重的是，胆结石还可能引发化脓性胆管炎、胰腺炎等严重并发症，危及生命。

因此，想要避免疾病，养成吃早餐的习惯，无论多忙，都要确保每天按时吃早餐。

据杭州日报



中老年人长期吃素 容易导致营养不足

“不吃肉只吃素”已被很多中老年人推崇为“健康养生秘诀”，还有一些人说“肉类蛋白和奶制品是现代病的根源，而素食可以防治各种慢性疾病”“肉、蛋、奶是老年病的根源”等，似乎只有素食才可以养生。

医生指出，长期只吃素食，容易导致维生素B₁₂、铁、锌、钙等营养素摄入不足，引发贫血、肌少症等疾病。中老年人尤其要注意。

素食通常有两种。一种是吃鸡蛋、牛奶的蛋奶素食，这种被人们称为“蛋奶素”；另一种是完全不吃动物来源食物的纯素，奶、蛋都不吃，常被称为“纯素食”。

人体的健康成长与生命活动需要优质蛋白质、碳水化合物、脂肪酸、维生素、矿物质等全面均衡的营养。这些营养有一些是在动物性食物中含量丰富，在植物中却不常见的。

理论上，人类可以通过素食获得所需营养。但实际上，在实现过程中，操作方式极其复杂繁琐，它需要很专业的食品营养专业人士、营养师的支持，否则很难给人体提供足够的营养。

——科普中国

女人不冻脚 男人不寒背

民间有句俗语“女人不冻脚，男人不寒背”，正是应对初春时节多变气候的养生经验。

女人不冻脚——寒从足生

双脚离心脏最远，血液循环较慢，且足底有许多重要的经脉和穴位，双脚受寒会引起一系列健康问题：

宫寒痛经 寒邪入侵足底后，会导致宫寒，出现痛经、月经不调甚至不孕等问题。

手脚冰冷 足寒影响气血运行，再加上女性本身阳气偏弱，更容易出现手脚冰冷的情况。

容易感冒 脚底受寒会影响肾阳，导致体温调节功能下降，免疫力减弱，稍一受凉就容易感冒。

要想保护双脚，远离寒邪，睡前应该泡脚，温养经络；平时少碰生冷，饮食调养。

男人不寒背——守护阳气

中医认为，男子属阳，而背部正是阳气聚集的重要部位。

背部有一条重要经脉——督脉，它起于尾骨部位，沿着脊柱向上，直达头顶百会穴，并与其他阳经相连，影响全身的阳气运行。

如果背部受寒，督脉运行受阻，就会引起以下问题：

腰酸背痛，怕冷乏力 寒邪侵袭督脉，会导致阳气不振，使人感觉腰背僵硬、疼痛，甚至怕冷、疲乏无力。

脾胃虚寒，消化不良 督脉与脾胃关系密切，背部受凉会影响脾胃，导致脾胃功能下降，出现胃寒、食欲不振、消化不良等问题。

建议男性早春慎减衣，保暖背部；适当晒太阳，充足阳气；多按摩背部，舒筋活络。

——生命时报