

20岁的姑娘 60岁的睑板腺

医生:贴假睫毛每天不要超过8小时

福州一女子因贴假睫毛导致视力下降,20多岁的年纪,睑板腺功能和60岁老人差不多。医生分析认为,该女子是因贴假睫毛引发的眼部疾病。

我的睑板腺为什么会堵塞呢?



1 女子贴假睫毛,双眼视力下降

近日,福州一女子因双眼红肿干涩就医。医生检查后发现,她的双眼视力下降,确诊其为睑板腺功能障碍。患者20多岁,睑板腺功能已与60岁老人差不多,医生分析认为,该女子是因贴假睫毛引发的眼部疾病。

贴假睫毛是爱美女性生活化妆的必要步骤,缘何会引发眼疾?通常有两个原因:

假睫毛的质量 假睫毛的材质大

多是聚酯纤维和人造纤维,网络上大部分的假睫毛质量良莠不齐。

假睫毛的胶水 在假睫毛的粘贴过程中,劣质胶水也会对眼部造成刺激和损伤。

应对方法: 不要购买三无产品,选择正规品牌,仔细查看产品说明和材质信息。使用前可先在手背上试贴,观察有无过敏反应。如果皮肤敏感,就不建议使用。粘贴、摘取假睫毛时,手部清洁

消毒。取假睫毛时不要暴力拉扯,用温水热敷后再轻轻摘下。

专家提醒,佩戴入眼和眼周产品除了要选择正规产品,还要注意时间,最好每天不要超过8小时,应充足保证眼睛的休息时间。

如果在佩戴过程中,眼睛感到红、肿、痛、痒、视线模糊、或有明显异物感、甚至畏光流泪就应尽快就医,以免加重病情。

2 长期使用假睫毛,会导致眼部问题

长期使用假睫毛,还会导致这些眼部问题:

角结膜炎、睑缘炎和干眼症 通常表现为眼睑刺痛、眼红眼干、异物感、畏光流泪等。在假睫毛嫁接数小时内,含有甲醛的胶水可能会直接分散到眼表,或者因胶水直接渗入毛囊或者堵塞睑缘的睑板腺开口,造成毛囊炎、泪腺分泌异常等。

2023年一项对32名嫁接睫毛的人群研究发现,在嫁接睫毛1小时后,84.44%的人均出现眼部不适,其中最常见异物感占到59.38%。而随着使用时间的延长,人群的泪膜破裂时间显著减少,角膜染色发生率大幅度

提升。泪膜破裂时间减少是诊断干眼症的重要指标,而眼表染色则意味着眼球表面的角膜结膜上皮受到破坏发生损害,轻者眼红流泪,重者引起视力受损,对眼部健康极为不利。

眼部过敏 通常表现为双眼红肿、刺痛、瘙痒、流泪等。这些症状可能在使用假睫毛后几小时或几天才会出现。产生的主要原因就是各种化学成分的刺激,引发眼部皮肤或者角结膜出现过敏反应。眼部的神经末梢极为丰富,特别容易出现过敏症状。

结膜下出血 主要表现为球结膜(眼白)部位散在的片状出血斑。通

常发生嫁接睫毛或者移除假睫毛过程中暴力的机械损害后,轻微出血缓慢吸收后可能无碍,但明显出血块则意味着眼部受到较大力量的机械损伤,应尽量避免。

原生睫毛损害 假睫毛粘贴嫁接的位置处于睑缘毛囊附近,长期的化学刺激会导致毛囊受损,影响睫毛再生。

很多人会发现真睫毛和种植的假睫毛会逐渐一起脱落,眼睛上面光秃秃的,自己的睫毛无法再重新生长。即便有生长,也可能非常稀疏甚至出现睫毛倒长损伤角膜的风险。

据武汉晚报



怕冷的人 适当吃点红肉

面对肉食,不同人有不同的态度:有人不敢吃,害怕长胖或升高血脂;也有人“无肉不欢”,认为吃肉比吃素更有满足感。

其实,适当吃点红肉,不仅能抵御寒冷,还有利于健康。

猪肉、牛肉、羊肉等畜肉因呈暗红色,被称为“红肉”。这类食材能提供优质蛋白质、铁、B族维生素等营养成分。

中国注册营养师刘萍萍表示,怕冷的人,可以多吃点富含蛋白质和铁的红肉,有助于增强抗寒能力。

蛋白质所含能量的30%会变成热量从体表散发出来,而碳水化合物所含能量仅有5%—6%作为热量散失,脂肪则是4%—5%。

铁在体内参与血红素合成,能提高血液携氧能力,缺铁者外周组织的供氧减少,会导致产热不够,从而感到寒冷。

怕冷的人可以每天吃一两红肉,烹调时加些胡椒、辣椒等,暖身效果更好。

但几类人要少吃点肉:患有糖尿病、心血管疾病、脂肪肝等疾病的人要少吃,以免加重病情。

——生命时报

坚持梳头可健身 八大好处促长寿

对于养生方法的长期探索中,古人凭借智慧,逐渐摸索出许多简便而有效的“长寿秘诀”,其中一项就是“梳头”。很多医药学家、养生家都把梳头作为护发、健脑防衰、疏风散寒的重要健身方法。

每天坚持梳头有这些好处:

提神健脑 人年纪大了,疲劳、患病时,很容易造成脑供血不足。经常梳头能使颅内血管处于扩张状态,加速血液和淋巴液的回流,保证大脑及脑神经的血液和氧气的供应,从而改善颅内的营养代谢,起到提神健脑、预防记忆力减退的作用。

缓解神经衰弱 大多数的时候,神经衰弱和记忆力减退、失眠联系在一起。缓解神经衰弱也可以多梳头。

防止脱发白发 梳头可通过刺激头部的神经反射,使头皮血液循环、血液循环通畅,满足头皮毛发的血氧供给,从而令发色柔润乌黑、发根强韧不易脱,达到护发、养发的功效。

改善头疼 梳头能疏通活血,滋养头部,刺激穴位,改善各种头疼。

缓解颈椎病 梳头能放松身心、疏通经络、聪耳明目,对缓解颈椎病、高血压等起到一定作用。

预防脑血管病 俗话说:“梳头十分钟,预防脑中风。”脑中风是中老年人的“杀手”,坚持梳头是预防脑血管病的一种最简单易行的办法。

疏通气血经络 用梳子梳头,梳齿在头皮上来回刮动,可使头部众多穴位和经络受到反复摩擦和刺激,能有效地疏通气血,通经活络,还能刺激这些穴位,达到疏散风寒、行气活血。

帮助全身放松 梳头时促进头部气血运行,还会让头脑清醒、全身轻松、精神振奋。

——健康时报

一碗牛肉粉下肚,腹痛不止差点丧命

医生:胆囊结石患者,平时尽可能清淡规律饮食



饮食最密切的疾病,要想预防,管住嘴是第一位的。

一碗牛肉粉下肚腹痛不止

近日,余先生因腹痛到武汉市第三医院首义院区消化内科门诊就诊。余先生说,自己是在吃了一碗牛肉粉后,突然腹痛不止,且有发热的症状。接诊的医生询问得知,他有胆囊结石,因平时没什么症状,一直没有做过治疗,高度怀疑是急性胰腺炎发作。

医生给余先生做了检查,很快明确了诊断:胆囊结石并胆囊炎,胆总管末端结石,胆源性胰腺炎。血检结果提示,余先生的黄疸急剧升高,已经超过正常值上限的20倍。

医生决定为余先生立即进行手术。考虑到患者存在急性重症胰腺炎、急性化脓性胆管炎,术后又为他进行了人工肝治疗。经过积极治疗,黄疸很快降至正常,余先生转危为安。

胆结石患者要管住嘴

医生指出,余先生得的急性胰腺炎是胆源性胰腺炎,这是中国急性胰腺炎的主要类型,胆道结石是最常见的原因。这种类型的胰腺炎起病急、变化快,合并多脏器功能衰竭的重症患者病死率高达20%—30%。余先生虽然提前发现了胆囊结石,但是没有引起足够的重视,也没有管住嘴。很多急性胰腺炎都是在酗酒或大量进食高脂油腻饮食后发病,是名副其实的祸从口入。对有胆囊结石的人来说,过多食用油腻食物会刺激胆囊排出更多的胆汁参与消化,从而引发胆囊的剧烈收缩,这样就有可能把结石推到胆总管里导致梗阻,诱发胆管炎、胰腺炎等疾病。

医生提醒,发现胆囊结石后,不管有没有症状,都应该尽早就医。日常生活中,尽可能清淡和规律饮食。

据长江日报