



“6类”人群

太阳镜为一种有色眼镜,在炎热的夏天,尤其是烈日高照的伏天,戴上它,能有效抵御紫外线对眼睛的伤害,很好地保护眼睛。但太阳镜并非人人皆宜,下述6类人群就不宜戴太阳镜。

应慎戴太阳镜

宁蔚夏

循环障碍,引流不畅,排出受阻,以致眼压升高,易诱发闭角型青光眼的急性发作。而处于相对明亮的环境,保持一定的光线及照明刺激,对青光眼患者来说,就如同治疗青光眼的缩瞳剂,非常有益,所以“弃暗投明”是青光眼患者生活的基本原则。

眼球发育不良者。这些人在发育上,往往是小眼球、小睑裂和小房角,又被称为青光眼素质,久戴太阳镜,瞳孔散大,容易诱发青光眼。一些身材矮小的老人,相对眼球、睑裂和房角较小,所以此类人群在生活中要慎戴墨镜。

夜盲症患者。人眼在视网膜上的视觉细胞分为视锥细胞和视杆细胞两种,前者主管明视觉,后者主管暗视觉,而造成夜盲的根本原因是后者即杆状细胞,缺乏合成视紫红质的原料或杆状细胞本身的病变,以致于在暗

环境下或夜晚视力很差或完全看不见周围物体,如果白天再戴太阳镜,人为制造暗环境,无形中又增加了一道枷锁,会影响白天的视觉和生活。

色盲患者。所谓色盲,就是不能辨别颜色,即辨色能力丧失,也包括辨色能力减弱的色弱患者。而辨色的前提,是要保证充足的光线照射,特别是在户外,这样才能一览五彩斑斓的大千世界。戴太阳镜后,反而会减弱辨色能力。

视神经和视网膜病变患者。如视神经炎和中心性浆液性脉络膜视网膜炎(以前称视网膜脉络膜炎),二者均有视力急剧下降、视物模糊的表现,前者瞳孔常呈散大状态,对光线反应差或迟钝,而且有视神经传导阻滞现象;后者则多有视物变形,戴太阳镜后,光线被遮盖,视力更差,如同雪上加霜,不利于疾病的康复。

学龄前儿童。儿童视力是逐渐发育成熟的,视觉发育的关键期为0~3岁,敏感期为0~12岁,双眼视觉发育一般在6~8岁成熟。在学龄尤其是6岁前,视觉功能尚未发育成熟,需要足够明亮的光线和清晰物体刺激,以促进其发育。经常戴太阳镜,会降低明亮或清晰物体对眼睛的刺激,久之容易成为弱视。

青光眼患者。戴了太阳镜以后,进入眼内的可见光减少,瞳孔会自然开大,易造成前房角狭窄,导致房水

激,以促进其发育。经常戴太阳镜,会降低明亮或清晰物体对眼睛的刺激,久之容易成为弱视。

激,以促进其发育。经常戴太阳镜,会降低明亮或清晰物体对眼睛的刺激,久之容易成为弱视。

科苑百花
四川省老科技工作者协会 协办
第296期



科普零距离
栏目 四川省民族科普服务中心
协办 凉山州科协

夏天要警惕“冰箱病”

天气炎热,很多人都喜欢吃冰箱里的冷藏食物或喝冰镇饮料消暑。但是中老年人肠胃功能较弱,过多地食用冷饮或过冷食物易造成胃黏膜损伤,影响消化、吸收功能,甚至患上“冰箱病”。

四种“冰箱病”要警惕

冰箱头痛。夏天刚从冰箱冷冻室取出的食品,如果立即进食,将明显刺激口腔黏膜,反射性地引起头部血管痉挛,产生头晕、头痛、恶心等一系列症状。

冰箱肺炎。如果平时不经常清洗冰箱,冷冻机的排气管和蒸发器处很容易繁殖真菌,过敏性体质者或儿童吸入这种带菌的空气后,很容易出现咳嗽、胸痛、寒颤、发热、胸闷、气喘等症状,临床上称之为“冰箱肺炎”。

冰箱胃炎。夏季大量摄入冰箱内的冷藏或冷冻食物,胃肠在受到强烈的低温刺激后,诱发上腹阵发性绞痛和呕吐等症状,称之为“冰箱胃炎”。

冰箱肠炎。有一种细菌名为耶尔森氏菌,它广泛存在于猪、狗、猫、牛、马、羊、兔等动物体内,如果食用储存于冰箱

中的上述食品时未充分加热,就很容易引起冰箱肠炎,导致腹痛、腹泻、呕吐等病症发生。

怎样预防“冰箱病”?

虽然有“冰箱病”的威胁,但在夏天很多食物还要靠冰箱保鲜。如何在使用冰箱的同时,有效避免“冰箱病”?

夏天尽量吃新鲜食物。冰箱不要长时间存放食物,尤其是一些蔬菜类建议不超过3天。如果食物已经腐烂,立即丢弃,以免它污染其它食物。

冰箱定期清洗消毒。夏季每周1次,其他季节每月至少1次,可用0.5%的漂白粉擦洗,然后擦净即可。

不要把冰箱塞得满满当当。留一些空隙保证冷空气流动。另外尽量减少开冰箱的次数,缩短开门时间。

冰箱内生熟食分开放置。尤其是蔬菜,最好密封保存。这样储存时间久,还能避免交叉感染。

别把奶粉存冰箱。奶粉在冰箱中长期保存,极易受潮、结块、变质,从而影响新鲜度,只需放在通风、阴凉的地方就可以了。(钟气科)



古人云“十人九胃病”,说明自古以来胃病都是很常见的一种疾病。胃病的种类繁多,包括急慢性胃炎、胃息肉、胃癌等。胃病的临床症状更是多种多样,虽然都是患有胃病,但是不同种类的胃病症状也不尽相同。通常胃病患者所说的胃病是指经常上腹痛、腹胀、烧心、反酸(症状之一或多种症状),多与胃食管反流病、胃炎、胃十二指肠溃疡、心绞痛、慢性胆囊炎、胰腺癌、便秘、肠易激综合征、胃痉挛、消化不良、食物不耐受、抑郁症、焦虑症、药物不良反应等症状有关。

胃病的常见症状、治疗及预防

付荣

胃病主要表现为进食后腹部不适和疼痛。比如出现腹胀、食量变少、胃酸倒流烧心等症状。有慢性胃炎的患者通常消化功能较差,长期患慢性胃炎的患者可能会出现营养不良,进而表现为贫血、消瘦。出现不同症状时,我们可以根据症状参考服药。在出现胃痛时,可以服用抗胆碱能以及解痉的药物,也可使用保护胃黏膜的药。当反复出现胃酸倒流、胃灼烧、烧心或其他胃部不适的时候,可服用抑酸剂或者其他中和胃酸的药物。长期患慢性胃炎的患者可能会引起慢性营养不良,比如维生素缺乏、缺铁性贫血等症状,因此应该适当补充铁剂、维生素制剂。一般情况下,慢性胃炎胃肠道患者,应该进行幽门螺杆菌检测,如呈阳性一般需要根除幽门螺杆菌。

对于胃病患者在日常生活中应注意以下几点:
保暖。秋凉之后,昼夜温差变化很大,患有慢性胃炎的患者应特别注意胃部的保暖,及时增添衣服,夜间盖好被褥,以防止腹部着凉,引发胃痛或加重旧病。

饮食调养。胃病患者的饮食应以温、软、淡、素、鲜为宜,做到有规律进食,进食应定量,少食多餐,使胃中食物和胃酸进行中和,从而防止侵蚀胃粘膜和溃疡面糜烂而加重病情。

忌嘴。胃病者要注意忌嘴,不要吃太冷、太烫、太硬、太辣、太粘的食物,更要避免暴饮暴食,禁止吸烟与饮酒。另外,服药时应注意服用方法,最好饭后服用,以免刺激胃粘膜而导致病情加重。

平心静养。胃病、十二指肠溃疡等症的发生与发展,与人的情绪、心理状态密切相关。因此,要注意心理卫生,保持心理健康、精神愉快和情绪稳定,避免紧张、焦虑、恼怒等不良情绪的刺激。同时,注意劳逸结合,防止过度疲劳而损伤胃病的恢复。

运动锻炼。肠胃病患者要结合自己的身体症状与条件,加强适度的运动锻炼,提高自身抗病能力,减少疾病的复发,促进身心健康。

如何预防胃病呢?胃病者平时应做到以下几点:

少吃油炸食品。因为这类食物不容易消化,会增加消化道的负担,多吃会引起消化不良,还会使血脂增高,不利于健康。

少吃腌制食品。这类食物中含有较多的盐分和一些致癌物质,



不应多吃。
少吃生冷、刺激性食物。生冷、刺激性强的食物对胃肠道黏膜具有很强的刺激作用,容易引起腹泻或消化道炎症。
规律饮食。研究表明,有规律地进餐,定量地进食,可以形成条件反射,帮助消化腺体的分泌,更有助于消化。
定时定量。要做到每餐食量适度,每日三餐定时,到了规定时间,不管肚子饿不饿,都应主动进食,避免暴饮暴食。
温度适宜。饮食的温度应以“不烫不凉”为度。
(作者单位:四川省安岳县石桥镇卫生院)

B族链球菌,学名叫“无乳链球菌”,简称GBS,是寄居在人体肠道的一种常见链球菌。肠道中的B族链球菌也是泌尿生殖道系统中B族链球菌的重要来源之一,属于条件致病菌,健康妇女带菌并不致病,但在怀孕期间或免疫力下降时会致病,易发生胎膜早破、绒毛羊膜炎、子宫内膜炎、产褥感染、早产、败血症、泌尿感染等疾病,甚至死胎。大约10%~30%(有地区差异)的孕妇感染B族链球菌,其中40%~70%在分娩过程中会通过产道传递给新生儿,可导致新生儿肺炎、脑膜炎和败血症,部分严重者甚至会导致新生儿死亡。

孕妇产前要筛查B族链球菌

黄维鹏

B族链球菌不仅危害孕妇自身健康,还会对胎儿和新生儿造成影响。在孕期感染胎儿,在分娩时传递给新生儿,是母婴第一致病菌。

B族链球菌对绒毛膜有较强的吸附力和穿透能力,通过产道上行至胎膜,感染胎膜,发生孕妇绒毛膜羊膜炎,从而导致胎膜早破,进而扩散到羊膜腔污染羊水。胎儿吸入被污染的羊水,造成胎儿致病、致死。分娩时期通过产道感染新生儿,引起新生儿肺炎、败血症和脑膜炎等常见疾病。感染B族链球菌的新生儿中,仅有25%的存活率,存活下来的新生儿大多伴有视力失常、听力失常、发育迟缓、脑麻痹(脑瘫)、小头畸形、脑积水、智力障碍等永久性伤害。

既然B族链球菌这么厉害,我们应当如何避免以上这些问题发生呢?

首先要做的就是B族链球菌的产前筛查。中华医学会在2012年颁布的《孕产和产期保健指南》中就明确了孕妇在妊娠35~37周时做B族链球菌的筛查,操作步骤简便,无任何不适感。用无菌拭子取孕妇肛周与阴道下1/3处的分泌物后,分别放入专用无菌

试管中封存,转送到实验室做相应的检测实验。检测方法有细菌培养法、快速检测方法和基因扩增方法,各有利弊,根据医院自身条件,可以选择其中一种方法做检测。但如果孕妇使用了保妇康栓、皮炎平等抗菌消炎药物,需停药一周后再做检测。因为这些药物能杀死B族链球菌,会影响检测结果。

对于B族链球菌呈现阳性的孕妇,需要在医院由产科医生针对产妇全面检查评价后,根据产妇实际情况,在临产前给予抗菌素治疗,首选是青霉素类,此类药物在妇产科属B级药物,临产后使用,对胎儿没有什么影响,属于安全用药。因为药物在体内最少4小时达到有效浓度,首次用药时间最少在产前4小时,然后每4小时用药一次。研究还发现,开始用药至分娩时间间隔小于1小时,则B族链球菌由母体对新生儿产生的垂直感染率大于40%,间隔时间大于4小时,由母体对新生儿产生的垂直感染率为1%。所以说,及时用药可以有效避免B族链球菌由母亲对新生儿造成的垂直感染。

青霉素、氨苄青霉素虽然是首选药物,但必须先做过敏试验,

对青霉素过敏的产妇可选药物头孢唑林。目前,由于抗菌类药物的滥用,大部分B族链球菌菌株对克林霉素、红霉素、万古霉素等药物已经产生一定的耐药性,这些药物治疗效果较差,使用前需要做耐药实验,要选择敏感性好的药物使用。

怀孕的准妈妈一定要重视B族链球菌的产前筛查,让自己远离危险,让宝宝健康成长。

(作者单位:广汉市妇幼保健院检验科)



本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。