

健康教育

滴眼液使用的四大误区!你踩“坑”了吗?

天热容易拉肚子,  
你知道怎么预防吗?

夏季来临,天气越来越热,许多人会因饮食不洁、吃冷饮、腹部受凉等原因,出现腹泻(俗称“拉肚子”)的现象。腹泻成为夏季高发的一大胃肠问题。那么,如何预防、治疗夏季腹泻呢?

夏季为何易得急性胃肠炎

夏天高温高湿,微生物比较活跃,在外就餐或吃隔夜食物,很容易导致消化道感染。另外有些人喜欢喝冷饮,引起胃黏膜的收缩,胃供血不足,胃部抵抗力下降,导致急性胃肠炎。

急性胃肠炎可导致呕吐、腹泻,使人体脱水和电解质紊乱。如治疗不及时,可能出现比较严重的消化道出血,甚至肠穿孔等严重的并发症。如果合并高血压、糖尿病等基础性疾病,可能出现心脑血管意外等严重并发症。

一旦出现腹泻、呕吐等症状,最好及时就医,明确诊断。因为早期急性阑尾炎、急性胆囊炎、急性胰腺炎、胃肠道过敏等疾病,都可能出现腹泻、呕吐等症状。医生会对患者进行综合评估,然后根据患者的症状及病情的轻重程度,采取不同的治疗方法。

远离四个治疗误区

误区一:只要腹泻就吃止泻药

对于不洁食物导致的感染性腹泻,排便是一种保护机制,通过腹泻可以将细菌、病毒及其产生的毒素排出体外。出现腹泻就吃止泻药反而把病毒留在了体内,可能加重感染。

误区二:只要腹泻就吃抗生素

抗生素可以杀灭病原微生物,但也会影响人体的正常菌群。抗生素对于病毒或寄生虫引起的腹泻毫无效力。腹泻往往是一种自限性疾病,一周左右就能自愈,且减少使用抗生素可有效避免耐药的发生。

误区三:腹泻后只喝白开水

腹泻后,人体主要损失的是液体和电解质。人体一旦脱水,很可能引发肾功能衰竭,这也是腹泻死亡的主因。为纠正水电解质紊乱,有脱水者应补充液体,轻症用口服补液(如补盐液),重症应静脉补液。

误区四:少吃点能减轻肠道负担

有些人误以为饥饿疗法可减轻肠道负担,其实这是不可取的。腹泻导致机体营养损失,此时可吃一些易消化的流质饮食,如粥、面条等。

记住五个预防方法

注意饮食卫生:养成良好的个人卫生习惯,避免病从口入。蔬菜瓜果要洗干净。不喝生水。食物要煮熟再吃。

食物存储方法要得当:食物注意分类保存,生熟食品分开放置。剩饭、剩菜要及时放入冰箱冷藏室储存,不宜储存时间过长,食用前要注意加热。

注意营养均衡:饮食应以清淡、有营养、易消化吸收的食物为主。避免过多进食生冷、油腻和刺激性食物。

适当锻炼:适当锻炼身体,增强体质,提高机体免疫力及胃肠道的病原抵抗力。

别一味贪凉:夏季天气炎热,不能一味贪凉,要注意腹部保暖。避免长时间待在空调房内。

来源:健康中国 文:武汉协和医学院金银湖院区消化科 杜丽 杨玲

今年50岁的穆女士,因视物模糊、眼睛疼痛到医院眼科门诊就诊。医生用裂隙灯观察后发现,她的情况很严重,不仅患有角膜炎,还患有睑缘炎和结膜炎。经荧光染色法进一步检查后,证实穆女士的角膜表面形成了大片溃疡,眼部的新生血管已侵入角膜,如控制不好的话,新生血管还会持续生长,甚至有失明风险。

询问病史时,穆女士告诉医生,她有400度的近视,每天看手机或电视的时间长了,就会感觉眼眶酸胀,因此平常喜好用些含有薄荷、冰片之类的眼药水,来缓解眼睛疲劳。

前些天,她在网上看到一款宣称包治百病的“多功能滴眼液”,就买了两瓶,希望能改善自己的视力水平。没想到用了以后,穆女士的视力变得越来越差,还伴有刺痛等不适感。

根据穆女士的情况,医生告诉她应该是眼药水使用不当。穆女士很惊讶,她说:“我几乎每天都会用眼药水,还能不会用吗?”穆女士的话代表了很多人的想法。确实,滴眼药看似是一件简单的事,但其实这里面也有很多要注意的细节。

滴眼方法讲究多

滴眼方法不正确,不仅不能消除眼疾,还会使眼睛受到更多伤害。大家平时用眼药水时,通常会扒开眼皮,直接往眼球上滴,之后用力闭上眼睛,频繁眨眼,让药水在眼里打转,其实这种方法是错误的。把药液直接滴在眼球上,既达不到用药效果,又容易让药液刺激角膜。同时,用力闭眼、眨眼次数增多,容易使药液外流而降低疗效。

滴眼药水的正确步骤要分5步走。

滴眼药水前要清洁双手,保持眼部卫生。

用手轻轻扒开下眼睑,眼看上方,把眼药水滴在眼球和下眼皮之间的结膜囊上。

滴眼药时,手要悬空,不让瓶口接触到睫毛和眼睛表面。

点完眼药水后闭眼5分钟左右,让药液充分吸收。注意不要双目紧闭,也别揉眼睛,以免把药液挤出。

用手指适当按压内眼角,不让药液顺着鼻泪管流进鼻腔。有些人滴完眼药水后会觉得口里微苦,就是因为没有按住内眼角,让药液直接流入了喉咙。

另外,需要提醒的是,很多人为了方便,常常把开封后的滴眼液随身携带,这样也有安全隐患。因为开封后的瓶盖和瓶口都可能滋生细菌。为了保险起见,应该让瓶身保持“立正”的姿势,尽量避免眼药水被污染。



合理选择眼药水

除了要掌握正确的滴眼方法,还要合理选择眼药水。由于眼药水种类繁多,因此必须在医生或药师的指导下选择。

抗生素类眼药水 标有“霉素”“沙星”字样的,通常为抗生素类眼药水,一般适用于沙眼、结膜炎、角膜炎、睑缘炎。这些眼药水只适用于控制感染,不能长期使用,否则会产生耐药性,还可能诱发真菌感染,出现眼睛干涩、疼痛、视物不清等症状,甚至影响视力。

激素类眼药水 名字里面有“松”“龙”字样的,通常为激素类眼药水,它们有抗炎、抗过敏和免疫抑制的作用,常用于手术后。这类眼药水短期使用能有效缓解眼干、发红等症状。若连用3个月以上,可能会使眼压增高,引发视神经损害和视力下降,甚至形成激素性青光眼。

人工泪液 人工泪液有补水、湿润眼睛表面的功效,有助于改善眼睛干涩、不适和异物感,主要用于干眼症患者、长期配戴隐形眼镜的人,或者长时间使用电脑或在空调环境工作的人。由于人工泪液大多含有防腐剂,长期滴注可能带来角膜和结膜损害,并会稀释眼泪,反而可能加重干眼症。

四大误区要警惕

日常生活中,人们对眼药水的认识经常存在偏差,以下几点是不正确的,应该纠错。

误区一:没过保质期就能继续用

在很多人看来,眼药水开瓶后,只要没过保质期,没有沉淀,就还能用。这种想法是错误的。滴眼剂包装上的保质期,通常是指在避光条件下且未开封的使用日期。眼药水大多含有防腐剂,一旦开封后,4周内未用完,就应丢掉。有的不含防腐剂的滴眼剂有特殊包装,或者是一次性装置,开封后当天就要用完。另外,家庭成

员间不要互用眼药水,以防交叉感染。

误区二:眼药水长时间频繁使用

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

误区三:多种眼药水混用

根据病情需要,如果需要同时使用多种眼药水时,不要同时滴入眼内。在使用多种眼药水时也要讲顺序,一般先用吸收较快的。比如,眼药水吸收快,眼药膏吸收慢,所以白天可用眼药水,晚上睡觉时涂眼药膏。当两种都是眼药水时,就要先滴刺激性较小的,后滴刺激性较强的。比如,先用缓解干眼症的眼药水,再用治疗眼部疾病的滴眼剂。第一种眼药水滴完15分钟后再滴另一种,间隔时间不宜太短,以使药效充分发挥,而不是相互抵消。

误区四:一次性滴很多眼药水

有人觉得眼药水滴得越多越好,其实每次1~2滴就够了,滴多了没有用,因为结膜囊本身的容积和存量有限。如果是用来湿润眼睛的眼药水,可以一日用4~6次。若是治眼病用的眼药水,医生、药师会有明确的要求,或者按照说明书即可。

最后提醒大家,不要认为眼药水是外用药物,对人体没有什么伤害。说到底,它还是药物大家庭的一员,它的使用同样有适应症、禁忌症。要想保护眼睛,更安全可靠的做法是注意用眼卫生,如平时适度使用手机、电脑等电子产品,增强眼部肌肉锻炼,养成多远眺、早休息的好习惯,保持眼健康。

来源:健康报 文:广东医科大学附属东莞第一医院眼科 周丹

