

特别关注

揉眼睛



春天眼痒 建议你戒掉这个坏习惯

很多人在春天都会眼痒、流泪，忍不住伸手去揉，甚至有患者形容“恨不得把眼睛掏出来挠挠再安回去”，这就是过敏性结膜炎。如果一开始就忍不住揉眼睛，那么很有可能就陷入了“越痒越想揉，越揉却越痒”的死循环，所以，揉眼这个习惯一定要戒掉。

春季的眼痒 多是花粉惹祸

过敏性结膜炎是一种常见的过敏性疾病，主要表现为眼睛红肿、发痒、流泪、打喷嚏等症状。顾名思义，过敏性结膜炎是由于过敏引起的结膜（也就是覆盖眼白部分透明的膜）炎症，由于过敏性结膜炎的本质是人体对过敏原的变应性反应，在这个过程中肥大细胞释放组胺和其他活性物质，刺激血管扩张，所以常常显得眼睛又红

又肿。

尽管过敏原因因人而异，但最常见的原因是花粉。如果合并鼻炎，这种情况也被称为过敏性鼻结膜炎。

眼睛就是这样

越揉越痒

很多“资深”患者都知道，一到这个季节就该点眼药水了，那么除了遵医嘱点眼药水之外，还有什么办法能让自己舒服一点儿呢？根据最新的系统性综述，强烈建议过敏性结膜炎的患者

避免或去除过敏原、避免揉眼。

“避免或去除过敏原”很好理解却也最难做到，花粉在这个季节几乎无处不在，但我们依然可以通过尽量减少户外活动、在车内或室内时关闭窗户和使用空调内循环、在户外时避免触碰眼睛、回到室内后更换衣物并及时洗手等措施来减少过敏原的刺激。

另一个十分重要的建议是从自己做起、从现在做起，不再揉眼睛。虽然揉眼产生的轻微疼痛感可以短暂抑制瘙痒，但这一过程激活了大脑纹状体奖赏机

制，会让人欲罢不能；揉眼也会通过机械刺激加剧局部炎症级联反应，加重炎症因子和瘙痒原的释放，强化痒觉的传递通路。因而一旦放纵自己开始揉眼睛，往往会陷入“眼痒-揉眼-眼更痒”的恶性循环，所以必须从一开始就打破循环，才能让眼睛安然无“痒”。

“人工泪液+冷敷”

让眼睛舒服

此外，配合人工泪液和冷敷的方法，可以让眼睛的症状得到

舒缓。人工泪液可以通过冲刷结膜囊来减少局部过敏原和炎症因子浓度的方式缓解症状，而冷敷不仅仅指使用冰袋冷敷，还可以通过冷却（4℃的冰箱冷藏室）自己常用的抗过敏眼药水或人工泪液来实现“双管齐下”的效果。

但需要注意的是，冷敷的时候尽量不要使用毛巾。因为毛巾疏松多孔，很难做到完全清洁，如果恰逢揉眼损伤了眼表、眼周的表皮，反而会引起局部感染，得不偿失。

据《中国青年报》

养生误区

维生素再好 吃多了也伤身

维生素是维持人体正常代谢过程中所必需的一种营养素，但如果刻意地过量摄入维生素，甚至滥用维生素，则会步入误区，有害身体健康。

维生素A 会导致严重中毒或慢性中毒，甚至致人死亡。维生素A中毒症状一般表现为食欲缺乏、皮肤发痒、毛发干枯、脱发、口唇皲裂，易激动、骨痛、骨折、颅内压增高等。

B族维生素 如维生素B6缺乏可致眼、鼻和口角呈现脂溢样损害以及周围神经炎，但是过多摄入，反而会导致严重的周围神经炎，表现为感觉异常、步态不稳、手足麻木。大量服用维生素B12会引起恶心、头晕、焦躁不安等。

维生素C 可偶见腹泻、皮肤红亮、头痛、尿频、恶心呕吐、胃痉挛等反应，甚至导致肾结石、

糖尿病。

维生素D 维生素D的缺乏容易引起骨软化病，因此很多老年人和儿童都十分重视补充，但维生素D的补充也并非多多益善，因为过量摄入维生素D容易中毒，可引起高血钙症，除了有头痛、厌食、嗜睡等症状外，有时还造成肾的永久性损害。尤其是儿童正处于生长发育阶段，神经系统发育尚未完善，自主神经系统的调节功能较差，如果孩子

过量摄入维生素D，会导致小肠对钙的吸收量增加，进而引起发热等症状。

维生素E 在一定剂量下，维生素E相对无毒性，又由于它具有抗衰老等作用。但如果每天大剂量服用，个别人会发生凝血时间延长、内分泌紊乱和免疫机制的改变，还可发生血栓性静脉炎、肺栓塞、高血压、心绞痛等，妇女可引起月经过多、性功能衰退等。

□裴影萍



有此一说

口味重 更得多吃蔬果

《欧洲心脏杂志》发表的一项基于英国生物样本库的研究表明，喜欢在做好的食物中加盐的人，早死风险明显增加，预期寿命明显缩短，而多吃水果和蔬菜可削弱盐的不良影响。

分析显示，随访9年期间，与从不或很少往食物中加盐的人相比，有时、经常、总是往食物中加盐的人早死风险分别增加2%、7%、28%，心血管死亡（主要是中风早死风险）和癌症死亡风险也呈类似增加趋势。

而水果和蔬菜摄入量可明显影响往食物中加盐的频率和早死风险之间的关系。在水果和蔬菜吃得少的人中，两者之间的关联更为明显，说明多吃蔬菜和水果（即高钾摄入量）可削弱钠摄入量对早死风险的影响。

另外，在50岁的人中，与从



从不或很少往食物中加盐者相比，总是往食物中加盐的人预期寿命明显缩短，女士和男士分别缩短1.5年和2.28年。而60岁的人中，总是往食物中加盐的女士和男士预期寿命分别缩短1.37年和2.04年。

来自瑞典的专家指出，一项指南建议成年人每天盐摄入量小于5g，但能达到这个水平的人是少数。专家建议，应优先考虑多吃水果和蔬菜来抵消食盐的潜在有害影响。

□杨进刚

疾病预防

听说过耳鸣 脑鸣又是咋回事？

如果感觉脑内不断发出类似风吼、马嘶、咆哮的声响，且不分昼夜，让人烦躁不安、失眠眩晕，严重影响工作和生活，这种症状就是“脑鸣”。

脑鸣是脑细胞在“呼救”

脑鸣是一种高频率声音，同时常伴耳鸣、眩晕，并且还常伴有头昏脑涨、记忆力下降、眼睛干涩、抑郁等症状，严重影响睡眠、生活和工作。老年患者较多，且女性多于男性，发病年龄在40岁到70岁之间。

引起脑鸣的原因相当复杂，现在普遍认为，脑鸣是脑血液循环障碍引起的神经细胞功能障碍、神经细胞病变，甚至是神经细胞数量减少所致。可以说，脑鸣是我们的脑细胞发出的求救

信号，千万不可掉以轻心。

这些病因可引起脑鸣

目前，较为公认的引起脑鸣的病因包括：各种原因引起的脑供血不足，如脑动脉硬化、脑卒中等；一些全身系统疾病，如高血压、低血压、贫血等疾病；部分病人因为长期精神紧张、焦虑、工作压力大等原因也可以引起脑鸣，过去多认为是“神经官能症”“神经衰弱”；有部分脑鸣患者是由于脑静脉回流不畅造成的，包括先天性的血管发育异常、颈静脉狭窄、脑静脉窦血栓以及寰椎横突或茎突压迫造成。

有研究表明，脑鸣是脑中风、脑萎缩和老年痴呆的先兆，须引起足够的重视。对于脑鸣患



者应进行颈静脉的MRV、CTV、颈静脉超声等检查明确病变。

脑鸣要如何治疗？目前治疗方向有3个：外科手术改善脑组织的血液循环；营养脑神经；缓解精神压力。此外，抗氧化剂、维生素C和E、矿物质元素硒和锌等也有助于症状的改善。

□郝蕊

医生提醒

腰疼就是腰椎间盘突出？两码事！

腰椎间盘突出症虽然第一个字就是腰，但主要症状是屁股疼、腿疼。因为腰椎间盘压迫神经，导致神经放射痛，反而腰疼不是最核心因素。在所有的腰疼里，大概只有不到5%是腰椎间盘突出症。

但这并不是说就可以不用去管腰疼了，如果对腰疼发作不重视、不治疗，那么有20%的患者会出现慢性腰痛，一旦出现慢性腰痛会打破腰椎的局部平衡，最后导致腰椎间盘突出。

治疗腰疼和防止腰椎退变要增加正能量、减少负能量。长期低头伏案工作、低头看手机、没有任何缓冲地去接重物、弯腰直接搬东西、坐姿不正、跷二郎腿、侧着坐等都是不对的。

要端正坐姿，手机抬起来看，接重物时要有个缓冲把力



化掉，搬东西要先蹲后捡。无论站还是坐，都要让头颅和骨盆在一条重力铅垂线上，坐如钟、站如松。

坐的时间长了，推荐一个锻炼方法叫“头手对抗”，手打开像个弓一样向前顶后脑勺，头向后顶，坚持10秒钟会感到后背紧张，然后发力缓解放松。要每隔4个小时从椅子上起来伸个懒腰。可以借助椅背站立“小燕飞”，即双手扶住椅背，身子往后仰，腿向后蹬，左右各10秒钟。

□祝斌