

特别关注



别再往眼球上滴了 眼药水这样使用才正确

眼睛被称为“心灵的窗户”，人们对眼睛的保护意识也在不断增加。眼药水几乎人人都用过，但由于缺乏专业的眼科知识，对于眼药水的使用，普遍存在一些误区。专家告诉你关于眼药水的正确使用方法。

眼药水有效期≠使用期 开封后使用不超过1个月

有些人认为，只要在保质期内，即使眼药水已经开封也可以一直使用。

专家表示，一般眼药水的保质期是1—2年，如果没有开封一直存放到保质期前都可以使用。

一旦开封了，使用期限不能超过1个月。如果是特殊药品，应遵照说明书使用。

此外，眼药水和眼药膏一般应在干燥、通风、避光、阴凉处保存，如无特别说明，常温保存即可。但个别药品有特殊保存要求，如贝复舒眼用凝胶需4℃冷藏。

别眼睛一不舒服就滴 不同眼药水使用有间隔

如今，玩电脑、刷手机几乎成了人们每天的“必修课”。有些人只要眼睛干了、累了、痒了，就把

眼药水拿出来滴一滴。

专家建议，不要自行随意使用眼药水，尤其不建议随意频繁使用，滥用药物容易产生耐药性，且错误用药可能产生眼部损伤，或诱发眼部疾病。

此外，眼药水的使用要遵照医嘱，严格按照时间间隔来滴。如果要使用不同类型的眼药水，一般没有顺序要求，使用间隔为5—10分钟。如果同时使用眼药水和眼药膏，应当先用眼药水，再用眼药膏，这是因为眼药膏的油性会阻碍眼药水的吸收，影响眼药水的治疗效果。

如果使用了眼药水，感觉效

果不错，是否就可以推荐给其他人使用？这一做法是错误的。眼药水应专人专用，不同眼药对不同的适应证，适合自己的药物并不一定适合其他人，而且不同人使用同一支眼药也存在交叉感染的风险。

滴眼药水前应洗手 不要直接对准眼球

有些人在滴眼药水时会将眼药水直接滴在眼球上。

滴眼药水时，用手指轻拉下眼睑，眼药水瓶口应处于距眼球3厘米左右的安全距离，避免未

滴下的眼药水在碰到睫毛后又吸回眼药水瓶，污染瓶内药液。眼药水滴入的位置为下眼睑的结膜囊，即下眼皮和眼球交界的小沟区，不要直接滴到黑眼球上。眼药水滴入后需要用手指压迫内眼角泪囊处2—3分钟，减少药物通过泪道流入鼻腔等。在使用眼药水后，还可以轻轻闭眼3—5分钟，让药物充分吸收。

滴眼药水前应先洗手，避免污染眼药水。此外，不要戴着隐形眼镜滴眼药水，除非那是专为隐形眼镜设计的产品。应该在用药前摘掉隐形眼镜，用药后等15分钟再戴。据《科技日报》

健康生活

动不动就崴脚？测测你有没有“病根”

一些人意外崴脚是由于活动场地不平整或者是穿了不合脚的鞋子。但还有很多人崴脚并不一定是意外，这究竟是怎么回事呢？

很多崴脚的患者都存在全身关节松弛的现象，这种疾病叫做先天关节松弛症，或者良性韧带松弛症。严格意义上来说，这不是一种病，而是一种先天状态。

正常人群中，良性韧带松弛症也非常多见。这类人群的关节、韧带较松，平时能轻易做一些难度较高的拉伸动作，往往被看做筋能抻得更开。但实际上过度松弛的韧带对骨关节是不利的，这类人群相比正常人，更容易崴脚。

如果有良性韧带松弛症的症状不用过于担心，如果没有出



现反复崴脚的情况，是不需要就医的。在日常生活中，建议加强肌肉和平衡力的训练。比如双足站立，然后使劲踮脚尖，每次坚持一分钟左右，这个动作可以锻炼踝关节肌肉。

训练平衡力可以采用金鸡独立的动作，双手抱在胸前，单脚站立，尽可能地长时间坚持，可预防崴脚。

据《北京青年报》

5个动作测有没有崴脚“基因”

1.将拇指使劲往前臂进行弯曲，如果拇指指尖能够碰到前臂，记1分。双侧拇指各记1分。

2.将小指进行背伸，如果背伸角度超过90度的话，记1分。双侧小指各记1分。

3.平举手臂，掌心向上，将肘关节向下过伸，如过伸角度超过10度，记1分。双侧肘关节各记1分。

4.平躺在床上，将小腿向上抬起，如膝关节过伸角度超过10度，记1分。双侧膝关节各记1分。

5.保持站立，向前弯腰，在双腿伸直的状态下，用双手触碰地面。如果两个手掌可以轻松触碰到地面，记1分。

测试结果大于或等于4分，就可能存在良性韧带松弛症。

糖友注意

糖尿病人吃西瓜注意这6点

夏天是享受西瓜的好时候。可糖尿病人却因为高血糖，不敢吃西瓜。也有一些人怕发胖，觉得西瓜含糖量高，升糖值也高，对西瓜顾虑颇多。血糖高可以吃西瓜吗？西瓜的含糖量真的很高吗？

西瓜属于低含糖量水果，含糖量约4%—7%，主要是葡萄糖、蔗糖和果糖。这符合糖尿病人吃低含糖量水果的基本原则。西瓜的血糖生成指数(GI值)是72，属于中等偏高GI值的水果。西瓜的血糖负荷(GL值)偏低，为9.9，属于低GL值食物。因此，糖尿病人是可以吃西瓜的，不必有过多的担心。

□马冠生 郭晓辉



糖尿病人吃西瓜 应注意6点

1.西瓜不可以多吃。推荐食用量为2两左右。

2.西瓜食用时间应在两餐之间，上午10时左右，下午16时左右。

3.吃了西瓜或其他水果后，需要适量减少一点主食的量。吃了2两西瓜后，需要少吃1两米饭。

4.血糖不稳定时，不适宜吃西瓜。

5.实时血糖水平偏高时，不宜吃西瓜。如餐后血糖高于11.1mmol/L时，暂时别吃西瓜。

6.西瓜中心部位含糖量高于边缘部位，糖尿病人可以选择靠近瓜皮部位的西瓜。

医生提醒

蹒跚学步萌萌哒？警惕孩子的异常步态

小宝宝初学走路，各种各样的行走姿态都显得憨态可掬。不过，诸如“八字步”“鸭子步”“剪刀步”“踮足步”“跛行步”等异常步态，通常提示小朋友可能存在某些先天或后天疾患，家长们一定要重视。

八字步 指的是小儿在走路时两脚分开像“八字”。“八字脚”步态很难看，不仅姿势不正，且走路时较费力、平衡感也较弱，给运动带来不便之余，还容易使鞋子变形、变坏。

鸭子步 是一种病理的步态，患儿在走路时躯干两侧摇摆，使对侧骨盆抬高来带动下肢提足前进；每往前走一步，躯干就要向对侧摆动一下，看上去就像鸭子在行走，故称“鸭子步”。这种步态多见于双侧先天性髋

关节脱位的患儿，且年龄越大，跛行越明显，成年后容易形成骨性关节炎，最常见的疾病是进行性肌营养不良。

剪刀步 指的是步幅小而慢，表现出双腿僵直，两脚向内交叉，两膝靠近，呈剪刀状的步态。多见于痉挛性脑性瘫痪患儿，即肌张力增加，腱反射亢进，表现为髋关节屈曲、内收、内旋，足下垂及内翻，行走时双膝互相摩擦，甚至两腿完全交叉，呈典型的“剪刀式”步态。患儿如有早产史、高热惊厥、抽搐等病史亦可导致此步态。

踮足步 常见于马蹄内翻足患儿，部分患儿是先天性马蹄内翻足，部分患儿则是由于神经系统疾病所引起的，如脑瘫、脊髓脊膜膨出等。



跛行步 患儿表现为足跟不能自由抬起，常需依靠外展下肢，过度屈髋屈膝，以使下垂的足离开地面。这是由于小腿三头肌瘫痪所引起的。

家长如发现宝宝有异常步态，请及时前往医院门诊就医，为尽早康复争取时间。

□周雯雯

预防癌症

这两种防癌蔬菜平价又健康

一些研究发现，十字花科蔬菜在预防肺癌、乳腺癌、胃癌和肠癌等疾病方面，有一定益处。除了紫甘蓝、圆白菜、西蓝花和菜花，很多绿叶菜都属于十字花科，包括大白菜、小白菜、白萝卜、油菜等。

紫甘蓝 异硫氰酸盐是非常重要的防癌物质。紫甘蓝本身含有葡萄糖异硫氰酸盐，人在嚼碎紫甘蓝的过程中，葡萄糖异硫氰酸盐被释放出来，经人体代谢，就变成了异硫氰酸盐。而异硫氰酸盐在整个代谢过程中，产生了吲哚和硫代配糖体。在体外实验中发现，吲哚和硫代配糖体对一些癌症细胞

有一定的抑制效果。

大白菜 大白菜热量低，还含有膳食纤维、维生素C、B族维生素、钾、钙、镁等营养物质，具有润肠通便、抗衰老等功效。经过炖煮后的白菜有助于消化，非常适合肠胃功能低下的人食用。曾经有研究人员发现，在大量吃白菜的群体里，女性乳腺癌的发病率下降了。

一般成人每天吃生重一斤左右的蔬菜，基本可以满足需求。按照做熟之后的量，也就是中午一盘、晚上一盘。对于十字花科类的蔬菜一个星期可以吃3—4次，同时也要穿插吃些其他蔬菜。□于康