

深秋已至,秋燥来袭,我们开始关注补充水分,润肤霜、润肤露等纷纷上场。在秋冬防爆“大战”中,有一个身体器官非常容易被忽略,那就是我们的眼睛。中山大学中山眼科中心副主任袁进提醒,入秋后一直到冬季期间,干眼就诊人数会出现季节性增加,这种眼疾与个体的生活习惯、环境因素息息相关,趁着入秋之际,我们应该重视对于眼睛的养护,回避招致干眼“上门”的不良因素。干眼患者人数众多,儿童和老人均会“中招”,对此,专家给出了专业实在的养眼良方。

入秋眼睛干涩 多吃深海鱼类

秋冬季干眼症多发

“最近我连续熬夜一周,加班加点,最近明显感觉到眼睛干涩、痒、红肿,有异物感,感觉很难受。”白领李先生表示,长假之前连轴转,导致眼睛不适。这在眼科诊室中几乎每日都会上演,中山大学眼科中心临床数据显示,角膜眼表专科的门诊中,干眼患者几乎占据半壁江山。

“每年一进入秋冬季,干眼患者人数就会明显增加。”中山大学中山眼科中心副主任角膜科教授袁进表示,干眼症状在秋冬季会更严重,因为环境空气干燥,泪液蒸发过快,眼睛更易“干”。

随着社会生活节奏加快,长时间使用手机或电脑、熬夜等不健康生活习惯以及环境等因素促进干眼的发生发展,干眼患者的数目日益增多。

这些习惯容易导致干眼

“我们的眼睛就像一台照相机,角膜就是镜头,表面的一层泪膜保护镜头湿润光滑,形成清晰影像。”袁进解释,当发生干眼时,失去了泪膜的有效保护,相当于镜头直接暴露在空气中,容易出现损伤不再光滑,表现为视力模糊、波动,严重者会出现视力下降。

引起干眼的原因很复杂,总体来说与我们的生活习惯以及环境因素息息相关。空气干燥、PM2.5浓度过高,都会让泪膜稳定性变弱。睡眠过少也会影响腺体分泌,导致干眼“上门”。

干眼中还存在一类特殊类型——“视频终端综合征”,使用电子终端产品手机、电脑、平板时,屏幕蓝光对泪膜有潜在的破坏作用,同时在使用过程中注意力高度集中,眨眼频率少导致泪液蒸发过快。

值得注意的是,办公室常见有达人自备“办公神器”,这类“办公神器”原本是为了预防颈椎病、“富贵包”等疾病,采用工作台的方式将电脑屏幕垫高。

实际上,在使用这种工具时,“抬头”的角度是十分讲究。“对着屏幕时,我们眼睛的视线建议比屏幕高15度,这样眼睑的开合程度较小,泪膜蒸发比较少,如果屏幕被垫高后视线变为仰视模式,眼睛会不自觉睁大而加快泪液的蒸发。”

润眼可适当用人工泪液

日常生活中,有哪些妙招可以帮助眼睛“润一润”呢?

袁进建议,饮食不要摄入过多煎炸油多食物,注意增加维生素摄入,特别是维生素A和维生素C有助维持角膜眼表上皮屏障功能。国外研究显示,补充优质的脂肪酸也有助预防干眼,可以多吃深海鱼类。

如果已经出现干眼症状,程度比较轻,可以采取休息、滴眼药水的方法缓解。一般建议用人工泪液,如果随意用含抗生素、激素的眼药水,短期有缓解效果,但是长期会出现严重的并发症。

专家补充,一些“网红”抗疲劳滴眼液,使用后感觉清凉,眼球“红血丝”减少,但这些眼药水往往含有收缩血管成分,药效过后反而会出现血管反射性扩张,加重眼红,进而损伤泪膜和眼表,干眼患者切莫乱买眼药水。如果在药店或者医生处方下使用人工泪液一到两周症状改善不明显,应考虑是否有其他合并眼疾,或者这种人工泪液并不适合自身,应选择更换其他类型的人工泪液,或者前往医院就诊,寻求医生的专业指导。

不同年龄预防要点有异

儿童:处于快速发育阶段,腺体分泌旺盛,建议少吃煎炸食物以免腺体分泌过多堵塞,造成泪膜脂质层不够;学龄童注意控制电子产品使用时间,多户外活动。

中青年:玩手机、熬夜、通宵达旦开空调导致房间干燥等行为要控制。卧室建议使用加湿器。

老年人:整体机能退化,腺体分泌功能也在下降,睑缘容易滋生微生物、螨虫,要强调对眼睛的清洁卫生。可采取正规的热敷、按摩等手段改善腺体分泌。

治疗:冷敷、热敷有讲究

袁进介绍,干眼治疗手段多样化,有药物治疗、除螨治疗、睑缘清洁、睑板腺按摩等,其中热敷、冷敷各有特点,在干眼领域中热敷则更为常见。热敷可使睑板腺脂质重新软化具有流动性,同时加快血液循环,刺激腺体分泌。

有的人喜欢用美容仪热敷,蒸汽的好处是维持眼部湿润,但难以触及深层腺体,更建议采用热敷眼贴,通过持续热传导更有助睑板腺疏通。冷敷多适用于伴随有眼部炎症,如麦粒肿、过敏眼部充血等眼疾,减轻炎症刺激症状,促进眼部血管收缩。

此外,多种眼病症状和体征与干眼相似,干眼也常与许多其他疾病相伴发,“例如过敏性结膜炎也很常见,症状持续会导致泪膜中黏蛋白缺乏,从而导致干眼。干眼患者也更容易出现过敏结膜炎,因为泪液本身对过敏原有冲刷稀释作用,泪液分泌不足,对过敏原的抵抗能力也会减弱。”

(梁超仪)

坚果虽好还得 警惕滋生霉菌

坚果是指具有坚硬外壳的木本类植物的籽粒,包括核桃、板栗、杏核、扁桃核、山核桃、开心果、香榧、夏威夷果、松子等。坚果富含蛋白质、不饱和脂肪酸等,是深受消费者喜爱的一类食品。但坚果在潮湿环境下,易吸收空气中的水分,受霉菌污染。这可能会带来什么危害?食用和购买时应注意什么?

什么是霉菌?

霉菌是菌丝体比较发达且没有较大子实体的部分真菌的俗称,也叫“发霉的真菌”。霉菌种类繁多,现已发现的有超过45000种。食品表面长出的一些绒毛状、絮状或蛛网状的菌落,就是霉菌。

霉菌污染可能会使食品品质降低,但并不是所有霉菌都是有害的。许多霉菌在发酵工业、生物医药等领域具有重要作用,如豆腐乳发酵(毛霉)、抗生素(青霉素、灰黄霉素)生产、植物生长激素(赤霉素)合成等。

坚果受霉菌污染 有什么风险?

按照《食品安全国家标准坚果与籽类食品》(GB 19300—2014),烘炒工艺加工的熟制坚果与籽类食品中霉菌不能超过25 CFU/g。如果检出坚果霉菌超过标准限值,可能意味着其食用价值降低,甚至不能食用。

霉菌污染的坚果是否会对人体健康造成危害,取决于霉菌是否代谢产生已知的、毒性明确的真菌毒素。如黄曲霉代谢产生黄曲霉毒素等,而黄曲霉毒素是强致癌物质之一,大量摄入时会引发急性中毒。

消费者如何防范 霉菌污染危害?

首先,细心选购坚果。建议消费者选择正规场所,购买正规企业生产的产品,避免购买过期食品。尽量购买密封包装的坚果,并选择合适大小的包装,按需购买。

购买散装坚果时,要注意坚果外形和果肉形态,挑选果实饱满、颗粒均匀、无霉斑、无虫蛀痕迹的坚果。

第二,合理储存坚果。最好现吃现买,坚果开袋后应尽快食用。如果吃不完,应密封保存并置于阴凉干燥处,避免受潮。

第三,不食用霉变坚果。食用之前,如发现坚果表面有丝状、绒毛状物质,或较为明显的霉斑,请不要食用。

咀嚼时,发现有苦味、霉味或辛辣味,尽快吐出来并及时漱口。

(据《北京青年报》)