

紫外线灯受青睐 使用需防“电光性眼炎”

当前,紫外线灯被当作“消毒神器”受到越来越多家庭青睐。不久前,接诊了一位老年患者因为在家开了两个小时紫外线灯,造成双眼紧闭、眼睑红肿、流泪不止。结合其体征和紫外线灯照射的病史,医生诊断她患上了“电光性眼炎”。

什么是电光性眼炎

紫外线灯具有无色、无味、无化学物质医疗等优点,但若使用不当,

其带来的紫外线辐射非常容易损伤眼睛,引发电光性眼炎。电光性眼炎对很多人来说比较陌生,这是一种由紫外线照射引起角膜表层损伤和无菌性炎症的疾病。

角膜是覆盖在“黑眼球”前的透明部分,分为5层结构,最表层的角膜上皮层保护我们的角膜免受侵害。

紫外线按照波长可分成长波、中波、短波。紫外线消毒灯产生的紫外线一般为短波紫外线,对人体有较大伤

害。当过量的紫外线照射角膜时,可造成角膜上皮坏死脱落,暴露角膜神经,引起剧烈疼痛和烧灼感,同时伴有怕光流泪、不能睁眼、眼睑红肿、结膜充血。

紫外线损伤角膜上皮通常在8~12小时产生累积效应,因此,人们在暴露紫外线的早期通常没有症状,而是在几个小时后感到剧烈疼痛。

如何正确使用消毒灯

使用紫外灯消毒时,需将照射空

间密闭,关好门窗,拉好窗帘,做到“灯开人走”。消毒时间在30分钟到1个小时即可,开关紫外灯时,不可直视光源,一定要遮挡双眼快速开关,必要时可佩戴墨镜。

若家庭白炽灯和紫外灯同时开启,白炽灯光亮度高,可能掩盖紫外光线,因此建议开启紫外灯时将房间内的其他光源全部关闭。

上海市眼病防治中心 眼科 陈荟宇(主治医师)

这四种“气”易导致肺癌

众所周知,吸烟会导致肺癌,那么不抽烟的人,为何也会患上肺癌?如果说消化道肿瘤是“吃”出来的疾病,那么肺癌往往与四种“气”有密切关系。

抑郁生气 当心理问题出现时,机会发生内分泌紊乱等一系列问题,导致抵御疾病的能力下降。长期处于

紧张、焦虑等不良情绪控制下,或遭受生活打击一蹶不振的人,神经内分泌活动发生紊乱,器官功能失调,机体免疫力降低,免疫监视功能减弱,进而削弱免疫系统识别和消灭癌细胞的能力,易导致癌细胞转化和突变。

空气污染 现在,由环境因素导致

的肺癌正逐渐向非吸烟人群扩散。早在2014年,世界卫生组织国际癌症研究机构就将可吸入颗粒物PM2.5定义为一类致癌物质,其危险程度等同于烟草。

厨房油烟 油烟已被列入肺癌的一大诱因。我国女性普遍接触油烟更多,煎、炸、爆炒等烹饪方式也更容易产生油烟,从而影响女性的肺部健康。

实验证明,菜籽油、豆油加热到270摄氏度,所产生的油雾凝聚物可通过呼吸道吸入体内导致细胞染色体损伤,这被认为和肺癌发生有关。

挥发性有机物 房屋装修的材料、新置的家具,或多或少都会含有一些挥发性有机物,如氡、苯酚、甲醛等,使室内PM2.5的浓度上升,经常吸入会引发肺癌。 季欢颖

三叉神经痛 康复没有捷径

三叉神经痛为最常见的脑神经性疾病,以一侧面部三叉神经分布区域内反复发作的阵发性剧烈疼痛为主要临床表现,多发生于中老年人,且右侧多于左侧。该病的特点是发作于头面

部三叉神经分布区域内,骤发骤停,似闪电样、刀割样、烧灼样、顽固性、难以忍受的剧烈疼痛为主。

有的患者因疼痛难忍,希望寻求治疗该病的捷径。但是,该病具有顽固

性,患者一定要正规医院就诊,接受详细检查,进行系统地治疗。

建议采用舒筋活络、宁神镇痛、调神通络的治疗方式,针灸面部穴位,如四白、迎香、地仓等;也可以使用天麻、

川芎、细辛等缓解疼痛。

此外,吃饭、漱口、说话、刷牙、洗脸等日常动作都应当轻柔;日常注意头、面部的保暖,避免局部受冻、受潮,不用太冷、太热的水洗脸。

上海交通大学医学院附属瑞金医院 药剂科 石浩强(副主任药师)

儿童扁平足 家长勿紧张

扁平足是一种常见的足部疾病,根据儿童生长发育的特征,低龄儿童大多数在6岁前都有扁平足的表现,这是因为婴儿时期的足部脂肪层还没有完全消失,脚底横弓没有完全形成,需要通过足弓塌陷来保护足底的血管、神经。如果孩子的扁平足并不影响日常活动和运动,也不会引起疼痛或其他不适感觉,那么不需要进行治疗。

然而,当儿童超过9岁时,如果还有扁平足且限制其活动并引起疼痛或不适,则需要根据不同情况进行治疗与锻炼。

日常生活中家长们应注意给孩子进行功能锻炼,能够改善足部肌肉和韧带的力量,促进足弓的发育。注意保持适度的运动量,根据孩子的年龄以及喜好决定适合孩子的运动方式。另外,应注意运动安全,避免剧烈运动,如长时间跳跃、奔跑等。

王迪

贪吃奶酪 易患乳腺癌

研究发现,摄入过多奶酪,可能大幅提升乳腺癌患病风险。美国科学家历时11年追踪,调查了3000余名女性乳制品摄入情况。结果显示,吃太多奶酪,特别是切达干酪和奶油奶酪,患乳腺癌的风险会升高53%,而多喝酸奶则能将患乳腺癌的风险降低30%。

据 新华网

恼人耳鸣 找对原因再治疗

耳鸣发生的机制很复杂,影响因素较多,除不同的病因、不同的病理过程可引起耳鸣外,患者精神心理状态对耳鸣的觉察亦有较大的影响。

开始耳鸣治疗前,医生一般要仔细了解病史,确定耳鸣的病因。如耳

聆栓塞、急慢性化脓性中耳炎、糖尿病、咽鼓管阻塞、鼓室体瘤、听神经瘤、血管畸形等,多可通过解除病因使耳鸣得到治愈。如病因无法确定,则应进行个体化综合治疗,包括药物、心理治疗及超声治疗等。 张璐



■图片来源于网络 photo

东南大学附属中大医院 妇产科 任慕兰(主任医师)

性欲亢进也是病

性欲亢进是疾病,没有得到及时治疗会影响夫妻正常生活,而且会使抵抗力和免疫力下降,严重透支身体,增加患前列腺疾病的风险,患者要选择正规的医院接受治疗。

性欲亢进也就是性欲异常旺盛,患者有强烈的性欲望和性冲动,有频繁的性兴奋,异常迫切拥有性行为,性生活频率明显增加。

严重性欲亢进患者在任何时间、环境都会产生性欲,甚至和异性握手、触碰都会产生性欲。可能是患有神经系统疾病,比如脑外伤或者中风、癫痫等,患者的大脑功能发生紊乱,减弱了抑制中枢神经功能,大脑调节性欲的能力出现问题,从而让人们变得亢奋。

当怀疑患有性欲亢进时要到医院检查性激素指标,另外,也不要忽视进行内分泌以及神经方面的检查。其实大部分性欲亢进是精神因素导致的,容易发生于新婚夫妇。 刘刚

慢性肝病 常“联手”消化性溃疡

及食欲减退、消化不良等症状。上腹部疼痛多为隐痛或钝痛,体检可见位置相对固定的上腹部压痛点。与普通消化性溃疡相比,慢性肝病合并溃疡病

患者的疼痛常常缺乏明显的规律性和周期性,因而往往需要配合胃镜检查才能明确诊断。 苏雨霞

“ABC”法则 应对日光性皮炎

日光性皮炎是指皮肤受日光紫外线照射后引起的急性慢性损伤。在夏季经过数小时日晒后,暴露部位的皮肤会出现边界较清楚的红斑,严重者甚至出现水疱、破溃,部分患者亦可出现明显的全身症状。随后,皮疹颜色会逐渐变暗、脱屑,可能产生不同

程度的色素沉着。想要避免日光性皮炎,不妨记住“ABC”法则。

Avoid(避免暴晒) 尽可能避免长时间的暴晒,每日10~14点是一天中紫外线最强的时间,夏季时应尽量避免或减少这个时间段外出。

Block(物理防晒) 外出时做好防晒

措施,如穿长袖长裤、戴墨镜、戴遮阳帽、撑遮阳伞等。

Cover(涂防晒霜) 外出前20分钟,可根据个人肤质、外出时间和场合,选择合适的防晒霜,外出后也要注意及时补涂。

上海闵行区中心医院皮肤科 张瑶

“康复联合基地”提升“家门口”康复能级

宽敞的运动康复训练大厅、专业的物理因子训练室,优质的言语治疗室……6月5日,外高桥医疗联合体——“七院-高行康复联合基地”在浦东新区高行社区卫生服务中心揭牌,患者在“家门口”就享受便捷、

优质的社区康复服务。“基地”设于高行社区卫生服务中心高南分中心,其康复中心于2022年10月18日正式投入使用。同时签约上海市第七人民医院打造卒中康复特色,实现了

从大医院康复到“家门口”的康复延伸,解决患者康复服务“最后一公里”难题。除传统康复设施之外,还配置了智能康复设备,患者可以在康复机器人的引导下完成精确量化的训练动作。

浦东新区卫生健康委副主任傅筱瑾,高行镇党委副书记、镇长祝海红,上海市第七人民医院院长王杰宁,高行社区卫生服务中心主任徐张明共同为“基地”揭牌。

浦萱