

## 专家提醒

滴眼药水是治疗眼部疾病的重要途径之一,但不少患者并没有掌握滴眼药水的正确方法,这不仅导致药效不能完全发挥,还可能引起眼睛发红和流泪等不良反应。

## 药液需要精准滴在结膜囊

角膜是眼睛最前面的透明部分,覆盖虹膜、瞳孔及前房,并为眼睛提供大部分屈光力。许多患者在滴眼药水时,会把药液直接滴在角膜上,通俗说就是把眼药水滴到黑眼球上,这是错误的滴法,会刺激敏感的角膜并引起反射性闭眼,药液反而会被挤出眼睛。

正确选择胃药  
先区分胃痛类型

治疗胃痛需要综合考虑,对于不同类型的胃痛,要选择不同的药物。

**消化性溃疡。**对消化性溃疡引发的胃痛,选择削弱胃酸的药物是非常重要的。常见的抗胃酸药包括质子泵抑制剂,如奥美拉唑和兰索拉唑;H2受体拮抗剂,如雷尼替丁和西咪替丁。

**胃酸反流。**对胃酸反流引起的胃痛,选择增加胃内PH值的药物是正确的。这些药物可以中和胃酸,减少引起胃痛的酸性液体。常见的药物包括抗酸药,如氢氧化铝镁、碳酸钙等。此外,持续胃酸反流需要改变生活方式,如适当减肥,保持直立姿势,避免食用刺激性食物、戒烟酒等。

**胃炎。**对胃炎引起的胃痛,应选择能减轻炎症的药物。这些药物可以减轻疼痛部位周围的不适,并帮助胃黏膜修复。这类药物包括抗生素、枸橼酸铋钾等。平时在饮食上也要注意选择清淡、不刺激的食物。

据《大河健康报》



药液需要精准滴在眼球与下眼皮之间结膜囊的位置,才能完全发挥应有的药效。用干净的手先将下眼皮轻轻拉开,同时眼睛尽量向上看,这个时候再将药液滴在下眼皮和眼球之间,随后轻提上眼皮使药液充分弥散,最后再闭上眼睛休息3至5分钟。

## 避免与眼睫毛接触

有患者在滴眼药水的时候,为了让药液顺利进入眼睛,药水瓶出液口常常和眼睫毛接触。这种错误的操作方法,将直接导致眼睫毛上的细菌污染药水和眼药瓶,给眼睛造成二次感染。



正确的滴眼药方式应该是将药水瓶放在眼睛上方2厘米左右进行点滴。为进一步保证药液的安全性,在滴眼药水时要将第一滴药水挤掉不用,这样可有效避免细菌通过眼药水进入眼睛。

## “随时随地”滴眼药水要不得

不少眼病患者喜欢随身携带眼药水,只要感到眼睛不舒服,马上掏出来滴几滴。眼药水里一般都添加了微量防腐剂来延长药物的有效期,如果多次频繁使用药水,会导致泪膜受到破坏,或角膜上皮细胞出现损伤等情况。因此,滴眼药水需遵循医嘱和药品上的使用说明,千万不能“随时随地”滴眼药水。

如果患者需要多种眼药水进行点滴,两次滴药时间应间隔5分钟以上。使用眼药水的顺序也要注意,依次为水溶性、悬浊性和油性,先滴刺激性弱的药水,再滴刺激性强的药水。

四川省成都普瑞眼科医院  
主治医师 帅刚

## 滴眼药水有讲究

## 预防为主

走路变吃力  
当心骨质疏松

老年人如果发现走路变吃力,走不远、走不久,要小心骨质疏松等疾病。

步行距离缩短、行走能力下降可能是骨质健康出现问题的信号,“能不能走”可作为衡量骨质健康的重要参考。除了补钙之外,老年人应特别注意加强肌力和平衡训练。

行走能力是否下降,通常从走路的步数、步速、步态等方面进行综合判断。步数减少是行走能力下降的一个明显指标。步速则能够反映心肺功能、关节活动能力和认知能力。步速正常的老年人普遍健康状态比较好,而步速减慢的老年人,发生骨质疏松的可能性比较高。步态的稳定性与肌肉力量、平衡能力和神经系统功能等因素密切相关,如果行走时步态明显不稳,要谨防摔倒等意外,同时也要排查有无相关疾病。

造成老年人行走障碍最常见的疾病有:腰椎间盘突出和腰椎管狭窄、下肢关节退行性病变和过度劳损、骨质疏松症等,其中,骨质疏松症的好发人群是绝经后女性和70岁以上的男性。

老年人可根据自己的身体状态,在医生等专业人士指导下,使用弹力带、沙袋等轻量级阻力工具进行抗阻训练,提升肌肉力量和步行能力。不宜外出者可在家中运动,即使是卧床的病人,也可以进行抬腿勾脚等下肢被动训练。

推荐老年人进行快走、慢跑、打太极拳、跳广场舞等有氧运动。如果行走障碍的发生与衰老、缺乏锻炼或疾病有关,患者要与医生沟通,积极治疗原发疾病,加强锻炼,提升肌肉力量,行走困难的问题将可以得到改善。

北京大学人民医院骨科  
主任医师 徐海林

## 使用耳机注意五点有助保护听力

大多数情况下,听力损失不是突然发生的,而是随着时间的推移逐渐累积和发展的。除去年龄、遗传、疾病或药物等因素,长时间的声音暴露是导致听力逐渐下降的主要原因。

一般来说,耳机的设计能够很好地隔绝外环境的噪声,从而提高声音质量。不过,耳机采用的聚焦声音传递方式,对耳膜听觉神经刺激较大,长时间佩戴耳机,容易引起耳朵发炎、头晕、耳鸣、重听等。使用耳机时,大家应注意以下几点:

**1.控制音量。**使用耳机时,应将音量控制在适当的范围,避免声音过大。建议戴耳机听音频最好控制在音量的40%-50%。

一旦出现过敏症状,需要及时到医院就诊,在医生指导下进行治疗,对引发过敏的原因进行控制与干预。

**控制与处理环境过敏原。**过敏原暴露是过敏性疾病发生的始动因素。环境中每克灰尘中尘螨数量超过50只,可诱发过敏和哮喘,环境中每克灰尘中尘螨数量超过100只,有极高的导致哮喘急性发作的危险。因此,降低家中尘螨

如果想享受沉浸式的听觉体验,可以适当提高音量,但最好不要超过音量的60%。

**2.减少使用时间。**为了保护听力,建议在使用耳机时遵循“60-60原则”,即每次使用时间不超过60分钟,音量不超过60%。需要注意的是,如果连续使用耳机几小时甚至十几小时,少数人可能会出现突发性耳聋。

**3.注意使用环境。**使用耳机时,应注意环境噪声。如果环境安静,应将耳机音量调低,以避免对耳朵造成太大的刺激。如果环境嘈杂,可能需要将耳机音量调得更高才能听清声音,在这种情况下,建议选择具有降噪功能的耳机,以减少环境噪声的干扰,同时



保护听力。

**4.定期检查听力。**如果在使用耳机的过程中出现耳痛、耳鸣、头痛、听力下降等症状,应立即停止使用,并咨询医生或听力保健专业人士的意见。

**5.保持耳机卫生。**定期清洁耳机,保持耳机卫生,防止细菌滋生。

北京市疾病预防控制中心  
心房云 赵芳红

## 过敏以后这样做

浓度是过敏性疾病防治的重要环节。

**脱敏治疗。**脱敏治疗是将过敏原提取物从小剂量逐渐增加,让机体产生免疫耐受的治疗,医学上称为特异性免疫治疗。

**药物对症治疗。**最常用的是口服抗组胺药,如西替利嗪、氯雷他定、咪唑斯汀、依巴斯汀等,以及一些外用药物和局部性药物的治疗。用药需要

在医生的指导下进行。

**健康管理。**过敏健康管理是对那些担心过敏疾病发生或者全生命周期中处于亚健康状态,例如处于湿疹和过敏性鼻炎之间状态的过敏人群所进行的针对健康意识、环境过敏原、人体生理心理因素,以及过敏筛查复查的管理。

重庆市人民医院过敏科  
周维康

图说  
我们的价值观

子也孝  
孙也孝

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

中国  
中国  
中国  
幸福

中宣部宣教局  
人民日报  
中国网络电视台