

# “阳康”前后,要科学佩戴角膜塑形镜



本期《名医在线》特邀青岛华夏眼科医院医学验光配镜部主任杨婵婵,为您讲解“感染新冠后角膜塑形镜佩戴及护理”。

问:当出现疑似新冠症状或检测阳性后是否还能正常戴角膜塑形镜?若家庭其他成员感染新冠,佩戴者是否可以继续戴镜?

杨婵婵:当出现疑似新冠症状,或者已经确诊感染新冠后,都应立即停止佩戴OK镜(角膜塑形镜),以及其他任意类型的隐形眼镜,这期间可改戴框架眼镜。如家庭其他成员感染新冠,建议用户也应要及时停戴,等待家庭成员新冠转阴后方可佩戴。

问:停戴后如何护理角膜塑形镜及护理用品?

杨婵婵:角膜塑形镜佩戴者摘戴镜前必须规范洗手;建议使用戴镜操作台前用酒精或者84消毒液清洗,并且所有护理品、镜盒及吸棒都建议更换,镜片用AB液浸泡30分钟左右,用大量盐水冲洗后,用护理液搓洗,搓洗后用护理液冲洗干净放入护理液中浸泡,每2-3天更换1次护理液,戴镜前再用上述方法将镜片及护理品再次消毒。

问:现在不少家庭都用消毒水进行消毒,若消毒药水不慎入眼,应如何处理?

杨婵婵:如果消毒水

不慎进入眼内,请立即用流动的自来水持续冲洗眼部,并到就近的眼科专科医院请专业的医生来进行处理。如果手部污染后揉眼,可使用抗生素类眼液点眼1~3天左右,注意接触眼睛或滴眼药水前、后都要洗手。但不管发生何种状况,都要密切观察眼部情况,如感觉眼红加重、分泌物异样,请及时到医院进行诊治。

名医在线  
栏目热线  
0532-66988718

## 有氧运动 调节血脂

化验单中有关血脂的指标主要包括四项:总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇。人体血液中的血脂一般指的就是总胆固醇和甘油三酯。通常情况下,总胆固醇浓度应控制在5.17mmol/L(200mg/dl)以下,甘油三酯则应低于1.72 mmol/L(150mg/dl),其中任何一项超标均可看作血脂异常。

血脂异常是目前公认的动脉粥样硬化极为重要的危险因素。近年对我国健康人群血脂水平的调查发现,男性和女性人群的血总胆固醇和甘油三酯水平都较以前上升,主要原因可能是饮食结构的变化和日常生活中运动不足。

研究显示,持续时间长、周期性、大肌群参加的有氧运动与饮食结构调整相结合,是降低血脂异常升高的有效干预方式。

## 贪喝药酒 有损健康

药酒因为加入了一些药材和滋补品,深受大众喜爱。中医认为酒能将许多植物药、动物药的有效成分溶解,并通过酒的活血功能使药力直达病处,较快吸收。也正因为药酒有“药”,不少人就认为药酒也能对心血管疾病有帮助,于是有些患者觉得虽然高血压不能喝酒,那么喝点药酒总可以吧?

事实上,药酒虽在跌打镇痛等方面发挥了良好的作用,但其中的酒精成分对高血压仍有害无益。不论是白酒、药酒还是葡萄酒,高血压患者都要少喝。

温成

## 脑梗后 如何减少后遗症

脑梗死属于脑血管类疾病,常见于中老年人,尤其是有基础疾病,包括高血压、糖尿病、高血脂、颈动脉硬化中老年人容易患脑梗。脑梗死的患者一般无法治愈,生存患者中致残率为50%,急性期的病亡率为15%左右。因脑梗疾病的病因大多为代谢慢性病、动脉粥样硬化与高脂血症等症型,无法根除病因,所以脑梗死治愈后还会再发。有

些人可恢复感觉功能与部分运动功能,然而还有一部分人会留下永久性残疾。患者大面积脑梗后的一年内依旧留有神经功能缺损的体征与症状,如语言功能障碍、偏身感觉障碍、偏瘫、偏盲等。轻微的脑梗死只要经过有效与积极的治疗可能不会留有后遗症。

患有脑梗的患者应注意日常均衡饮食,如多食高纤维、低脂低盐、

## 看尿液颜色 辨疾病信号

通过尿液的颜色、气味可简单判断身体的状况,发现一些疾病信号。正常人的尿液颜色为清澈透明的淡黄色。但如果泌尿系统这个净化工厂出现故障或工厂原材料出现问题时,便可能产生异样颜色的尿。

红色尿 医学上称“血尿”。泌尿系统出现问题均可引起血尿,如急性肾炎、泌尿系统结石、结核、肿瘤、泌尿系统的先天畸形或运动性血尿等。此外,全身性疾病如血液病、某些传染病也可出现血尿。正常人也可以出现红色尿,如食用了黑莓、火龙果等食物。服用利福平、去铁胺等药物,它们的代谢产物会使尿液呈红色。通常情况下,第二天尿液颜色即可变回正常。

酱油色尿 尿液

呈酱油样或棕褐色,往往伴有明显腰痛。如食用蚕豆、小龙虾等食物或被蜂蜇伤后发生酱油色尿,要及时送往医院抢救,以防不测。酱油色尿往往提示疾病来势凶猛,需及时就诊。

橙色尿 吃太多胡萝卜,尿液会变成橙色。如果尿液是荧光橙色,特别是眼睛、皮肤也有黄色迹象,那么可能是肝脏或胆管出了问题,要去医院做进一步检查。

白色尿 脓性尿是由严重泌尿道化脓感染引起的,尿液呈乳白色。常见于肾盂肾炎、膀胱炎、肾脓肿、尿道炎或严重的肾结核。

绿色尿 尿路感染可能产生绿色尿液,与一种叫铜绿假单胞菌的细菌感染有关。同时患

者还伴有尿频、尿急、尿痛等症状,通常选用广谱抗生素进行治疗。

泡沫尿 这个大多提示肾脏受损引起的蛋白尿,需去医院进行相关检查确认。

除尿液的颜色外,通过尿液的气味也是能够发现疾病征兆的。新鲜尿液如果出现以下几种特殊气味应提高警惕。1.腥臭味:泌尿系统感染或膀胱癌。2.浓重氨臭味:慢性膀胱炎或尿潴留。3.腐烂的苹果味:糖尿病酮症酸中毒,多出现在糖尿病患者,因血糖控制欠佳而出现的一种严重并发症,往往伴有恶心、呕吐,甚至神志不清。如果救治不及时,会有生命危险。4.大蒜味:近期接触过农药的话,需要考虑有机磷中毒。周巧丹

## 健康提醒

### 嘴里发苦 当心胰腺疾病

早上起床后,感觉嘴巴苦苦的或是吃东西感觉是苦的,这种口苦的经历,相信很多人都有过。口苦可能是疾病引起的,也可能是生理性的。出现嘴里发苦的情况,首先要考虑是否为生理状态造成的口苦。比如饮水少、精神压力大、睡眠不足、进食甜酸食物较多,会导致口苦。吸烟、饮酒、口腔卫生习惯不好等也会导致口苦、口中异味。

如果排除了生理性口苦的情况,就需要警惕是不是疾病造成的口苦。慢性肝病、胆囊炎、胆囊结石、慢性胰腺炎等疾病也会导致口苦。因为这些器官发生疾病后,会影响胆汁胰腺的分泌,进而影响胃肠消化功能。未完全消化的食物残渣在胃肠滞留,在细菌作用下会产生气体,逆向反流入口腔导致口苦。这种情况,还常伴有腹痛、黄疸或其他症状。

常玉英

### 拔罐太频繁坏处多

拔罐是常见的中医保健方式之一,可逐寒祛湿、疏通经络、行气活血、消肿止痛、拔毒泻热,有调整人体阴阳平衡、解除疲劳、增强体质的功能,从而达到扶正祛邪、治愈疾病的功效。湖北省中医院针灸科主任医师焦杨表示,临床上,很多老年人由于腰背疼痛、关节不适、睡眠质量差,或仅出于保养目的前来拔罐,但老年人大多气虚、血虚,拔罐一定要慎重,尤其要注意以下几点:

不能太频 老人身体虚弱、阳气不足,而拔罐会导致阳气更加不足,破坏自身阴阳平衡。拔罐次数太多、太频繁,老人易出现疲惫感,严重的可能导致虚脱甚至晕厥。因此,有需要的老人,建议每周最多拔罐1次。

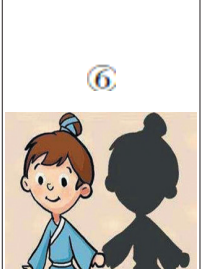
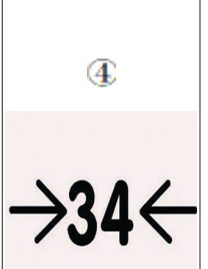
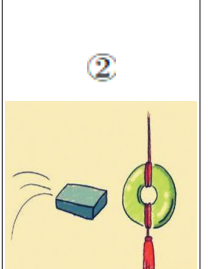
时长要控制 不少老人认为,拔罐时间越长效果越好,甚至认为皮肤必须拔出水疱才能“排毒”。老年人皮肤薄弱,血管脆性也增加,留罐时间应稍短一些。而且,拔罐时间过长可能引起水疱,不仅伤害皮肤,还可能引起皮肤感染。因此,拔罐时要注意皮肤状态,一般出痧后就可以起罐,身体较敏感者拔罐处皮肤微微发红即可,一般在8~10分钟,糖尿病患者皮肤耐受力差,应控制在8分钟以内。

家用应以抽气罐为主 目前,市面上的罐有竹罐、玻璃罐、抽气罐等。临床使用玻璃罐最频繁,其耐热、罐口光滑、质地透明,便于观察拔罐部位皮肤充血程度、掌握留罐时间,适用于走罐、闪罐、刺络拔罐及留针拔罐,但缺点是导热快、易烫伤和破损。建议在家拔罐时以抽气罐为主。

焦杨提醒,拔罐后全身毛孔舒展,外邪容易入侵,应注意保暖,不宜立即洗澡。老年人不要把拔罐当成养生保健的手段,需要拔罐最好先让专业医生辨别体质。高嘉悦



微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“220116”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

1月13日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》:  
1、比比皆是;  
2、火上浇油;  
3、筋疲力尽;  
4、女中豪杰;  
5、七老八十;  
6、青黄不接。