

孩子眼痒、频繁眨眼、揉眼、当心是“过敏性结膜炎”

过敏性结膜炎根据发病机制及临床表现分为5类,即季节性过敏性结膜炎、常年性过敏性结膜炎、春季角结膜炎、巨乳头性结膜炎、特异性角结膜炎。在我国,常年性过敏性结膜炎和季节性过敏性结膜炎占所有过敏性结膜炎患者的74%。

过敏性结膜炎典型症状是眼痒、异物感及结膜囊分泌物增多。多数患者主诉有眼痒,少数主诉异物感,结膜囊分泌物以粘液分泌物为主。小一点儿的孩子不能很好地表达自己的症状,可表现为频繁眨眼、揉眼,所以会有很多家长以孩子总是眨眼、揉眼而来医院就诊。

过敏性结膜炎体征
结膜充血是最常见的体征,同

时可伴有不同程度的球结膜水肿,严重的为弥漫性全眼球结膜水肿,凸出结膜囊。有时这种症状会引起家长极度恐慌,告诉我们孩子眼球出来了,其实眼球不会出来的,是过敏引起的球结膜水肿。也有孩子由于频繁揉眼,导致角膜上皮脱落,从而有异物感。

过敏性结膜炎治疗方法

1.冷敷:当孩子眼红、眼痒、频繁眨眼和揉眼时,可以用凉毛巾给眼睛做冷敷,将毛巾用凉水洗后,放到冰箱冷藏20分钟后使用效果更好。冷敷无副作用,方便快捷,可有效缓解症状,这是一个止痒点好办法。同时请家长提醒小朋友:眼痒时千万不要总揉眼,越揉越痒,可以做冷敷处理。

2.抗过敏滴眼液:2018年我国最新的过敏性结膜炎诊断和专家共识提出,双效药物是治疗过敏性

结膜炎首选基础用药。常用的有盐酸奥洛他定滴眼液,该药具有强效、持久及舒适三大特点,每天只需早晚各一次,且无刺激,小朋友更容易接受。研究表明提前两周使用双效抗过敏滴眼液,可有效预防季节性过敏性结膜炎的发作。

3.皮质类固醇滴眼液:对于比较严重的过敏性结膜炎,在医生指导下可使用皮质类固醇滴眼液。一般眼科医生会首选浓度低、副作用小的如氟米龙滴眼液,如果效果不明显,可以使用百力特滴眼液,典必殊滴眼液。有些孩子对激素非常敏感,可能引起药物性青光眼,切记:用药期间一定要定期复诊、监测眼压。

4.无防腐剂人工泪液:在使用抗过敏滴眼液前5-10分钟,可以使用不含防腐剂的人工泪液。常用的有玻璃酸钠滴眼液,能起到冲



洗结膜囊,稀释过敏原的作用,同时也可以修复角膜上皮层。
特别提醒:
由于鼻泪管连接着结膜囊和

鼻腔,如果患有过敏性结膜炎同时伴有鼻塞、流鼻涕、打喷嚏等症状,应该同时到耳鼻喉科就诊。

美国食品安全专家警告,不要用肥皂水清洗蔬菜水果



用肥皂水洗手是预防新冠病毒感染的有效措施之一。但随着时间的推移,这项举措似乎变了味道,竟然有人建议要用肥皂水清洗蔬菜水果。这到底是怎么回事?据 Live Science 报道,用肥皂

水清洗蔬菜水果的提议来自密歇根州大急流城(Grand Rapids)的私人医生 Jeffrey VanWingen 博士。近日,他在 YouTube 上发布了一段预防新冠肺炎的视频,在这段已被观看 1650 万余次的视频中,

VanWingen 建议将农产品预先浸泡在肥皂水中,然后用肥皂水洗 20 秒。

不出意外,该建议遭到了食品安全专家的强烈反对。

“我们早就知道喝肥皂水或食用肥皂可能导致恶心、胃部不适等问题。我们的胃消化不了这些物质”,北卡罗来纳州立大学教授兼食品安全专家 Benjamin Chapman 告诉 Live Science:“由于农产品有多孔特性,可吸收肥皂水,人们食用肥皂水浸泡、清洗过的瓜果蔬菜后,很可能出现恶心、呕吐、腹痛等表现。”

美国农业部也指出,消费者不应该使用清洁剂或肥皂清洗蔬菜水果。这些清洁产品未经美国 FDA 批准用于食品,使用它们清洗食物,很可能造成人们摄入农产品上吸附的残留肥皂或清洁剂。

“正确的做法是像往常一样用

流动的清水清洗农产品。”Chapman 说。

除了用肥皂水清洗蔬菜水果外,互联网上还充斥着其他不科学的建议,比如使用漂白剂、柠檬汁或醋来清洗农产品等。对此,Chapman 警告,根本没有科学证据证明这些方法有用,要知道,摄入漂白剂是非常危险的。

在 VanWingen 博士上传的视频中,他还建议人们买回来食物后,尽可能在车库或门廊放三天(冷藏、冷冻食品除外),再拿回室内,或将食品外包装丢弃、消毒。

这一建议,同样被食品安全专家认为不合理。

Chapman 说,“将食物放入冰箱或储藏室之前,对其进行隔离和消毒的做法没有必要。没有任何证据表明食品或食品包装是新冠病毒传播的媒介。最好的办法就是把买回来的食物放好后,用肥皂

水或洗手液彻底洗手。”

食品学专家、新泽西罗格斯大学的杰出教授 Donald Schaffner 认同 Chapman 的观点,并指出,从商店回来后应该洗手,如果你把所有的食品杂货都收拾好后仍然感到担心,那就再认真洗手。做饭前、吃饭前也要洗手。

实际上,这些不科学建议衍生出来都是因为人们担心食品包装、蔬菜水果表面会有病毒。对此,Schaffner 表示理解,同时也给大家吃了颗“定心丸”。

“新冠病毒可能并不存在于食物上,即便有,人们也不会因为吃了食物而生病。”Schaffner 说。

“理论上,冠状病毒在酸性很强的胃里不能很好地存活”,Chapman 强调。与其担心食物上的新冠病毒,不如担心在杂货店里与已感染新冠病毒的人长时间呆在一起,这恐怕才是最大的风险。

牙龈出血、口角长疮.....如何灭掉“春天里的一把火”?

进入春季,天气逐渐回暖,连日来,来门诊因“上火”求诊的病人日渐增多。提起“上火”,中国的老百姓对这个词再熟悉不过了。牙龈肿痛、扁桃体肿大、口腔异味、便秘……上火了!到底什么是上火?春天为何“上火”多?如何才能灭掉“春天里的这把火”?

春天为何更容易上火?

现代医学(西医)中,并没有“上火”这种说法,这是中医的一种通俗说法,属于中医“热证”的范畴。

春天万物生发,人体的各个器官也从冬天“懒散”的状态中苏醒过来,积蓄其中的内热慢慢散发出来,出现春燥。加上北方春季干燥多风,人体水分很容易通过运动出汗、呼吸等形式大量丢失,这两个原因相加,让人体很难再保持原有新陈代谢的平衡,就引起了“上火”。

春天还是大家开始繁忙的时候,春分后白天时间变长,大家作息时间改变,生活不

规律、工作压力大、久坐、熬夜加班、睡眠不足、过度劳累等都会损伤身体导致上火,从而心情郁闷、恼怒急躁,引发肝火。

不少人在春天到来之后,仍保持着冬天的饮食习惯,爱吃辣椒、羊肉等辛辣温补的食物,很容易引起内积燥火,而那些爱吃油腻、烧烤等食物的以及平日里烟酒不离口的人则更容易出现上火的现象。

此外,“春捂秋冻”属于春季养生,但春捂捂太久,当外界气温已经很高却仍不肯脱下厚重的外套,身体就会内热积蓄、内火上升,这种情况下如果感受了外界风寒之气,容易出现肺火。

中医认为春天“上火”多与肝、胃和肺这三个脏器有关,相对应的也就有肝火、胃火和肺火之分:

肝火:表现为头晕胀痛、耳鸣或耳内肿痛流脓、目赤肿痛、急躁易怒、心烦不眠或多梦、口苦咽干、便秘、尿短黄、胁肋灼痛、腰膝酸软等;

胃火:不管哪个季节,饮食都是导致上火的不可小视的原因。常表现为牙龈肿痛、口渴口臭、烦热便秘、牙痛出血等症状,喜欢吃辛辣食物的人往往更容易上火长痘,口舌生疮,痔疮出血;

肺火:发热口渴、鼻塞浓涕、咳痰色黄、咽喉肿痛、大便便秘、尿黄等。

“春天里的一把火”如果不及时灭掉,不光口角长疮,还会让其他疾病趁虚而入。春季也是流感、肺炎等流行病的高发期,上火后人体免疫力会变弱,抵抗力下降,很容易感染这些疾病。

想要“灭火”该怎么办?

中医常用清热泻火法,可服用清热、解毒、滋阴的药物,大家比较熟悉的中药有黄芩、黄连、黄柏、生地、大黄、栀子、丹皮、玄参、金银花、连翘等;中成药有牛黄解毒片、黄连上清片、蒲地蓝消炎片、穿心莲口服液、复方金银花颗粒等。此外,还可以尝试中医针灸、拔罐、推拿、按摩等疗法。

除了找大夫,其实大家在家也可以自行“灭火”:

1.多喝水。可以喝一些降火茶,如绿茶、金银花茶、决明子茶、莲子心茶、菊花茶等,能够帮助减轻症状。

2.多吃有降火功能的食物。如白菜、冬瓜、苦瓜、菠菜、萝卜、芹菜、丝瓜、鱼、鸭肉、梨、柚子、甘蔗、西瓜、橙子、山楂等。

3.规律饮食和作息。饮食和生活作息规律是人们身体健康的保障,养成良好的生活习惯,常吃清淡的食物,避免进食辛辣刺激性的食物,平时要注意劳逸结合,不要让身体处于亚健康状态,保证抵抗力,这样能降低患上上火的几率。不论是降火的药物,还是食物,性味一般都比较寒凉,所以千万要注意不宜久服、多吃,否则会造成肠胃虚寒,引起肠胃不适。此外,滋补品虽然对身体有一定好处,但一般的补品都是热性发物,如人参、高丽参、鹿角胶、阿胶等,在“上火”时千万不要吃。



Jasmine
MEDICAL DAYCARE CENTER
真善美日间保健中心

真善美日间保健中心

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874 Web: www.jasminecenter.com

4-068

欢迎致电查询

邹秉雄
240-683-0033

吕思慧
240-386-7882

中心电话
240-232-2288

中心特色

- 精国、粤、台语的专业医护及护佐
- 专业社工协助申请各类社会福利
- 舒适安全的交通车到府接送
- 营养丰富的早、午餐及点心

中心宗旨

- ♥ 最真诚的贴心照料
- ♥ 最完善的保健设施
- ♥ 最美丽的场地环境

邹秉雄、吕思慧主理

华人最优秀的保健服务团队
至诚为您提供最专业的服务

真诚 善良 美丽

Truth Goodness Beauty