



《狂飙》高启强同款“绝症” 其实好多人都有

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

近日,电视剧《狂飙》一幽默桥段引起很多网友热议,剧中高启强为了见陈书婷最后一面,称自己得了“绝症”,结果诊断书却写着“干眼症”。干眼症真的是无法治愈的“绝症”?日前,记者联系到了潍坊眼科医院副主任医师刘丽梅,对于市民的疑问进行解答并分享干眼症的相关知识。

刘丽梅表示,干眼,又称角结膜干燥症,是由于泪液的质和量异常或者泪液的流体动力学障碍而导致眼表无法保持湿润的一种眼病,常见症状有干涩、酸胀、畏光、流泪、灼热感、异物感、看东西容易疲劳或有摩擦痛感等。干眼症在很多人的眼中属实是只“小透明”,很多人不了解干眼症,甚至对它的误解也非常多。数据显示,目前我国干眼患者约有3.6亿人,平均每5人中就有1人患干眼,病人横跨着各个年龄段的人群,可以说干眼症已成为继近视之后又一影响国民眼健康问题的疾病。

干眼症常见诱因有很多,刘丽梅认为,高龄,睡眠不足,熬夜,电子产品的过度使用(每天超过4小时),每天驾车超过2小时,长期佩戴隐形眼镜,喜食高脂、辛辣刺激的食物,各种眼科手术后,全身疾病及药物的应用(如抗抑郁药物等),新冠“阳康”后,更年期,焦虑症,抑

郁症,长时间处于空调、暖气房等都是导致干眼症的相关因素。

那么,如何缓解干眼症?在此,刘丽梅给出了六种措施。第一,注意眼部休息,多眨眼。保持充足睡眠。持续用眼30分钟,强制性让眼睛休息一会儿,如闭目养神、远眺等。在长时间办公、开车、使用电子产品时,有意识地多眨眼,可以使泪膜重新涂布。第二,热敷双眼。若眼部没有红肿疼痛,使用40℃左右的湿热毛巾热敷双眼15分钟至20分钟。第三,注意用眼卫生。不建议经常佩戴隐形眼镜。化妆时,睫毛膏、眼影之类的不要离眼睛太近。卸妆一定要卸干净,以免导致睑板腺堵塞。第四,保持环境湿润。气候干燥时,在房间内放置加湿器,可以明显改善眼干的状况。在风沙大的天气外出,可佩戴湿房镜或者护目镜。第五,合理使用人工泪液。家庭中可常备不含防腐剂的润眼液,但使用时需注意控制好用量,每日使用4次左右即可,不可过量使用。第六,勿盲目使用眼药水。出现眼睛干涩、疲劳、痒痛、怕风、畏光等情况,应及时前往医院就诊,及早确认疾病类型,遵医嘱用药或治疗,切勿自己盲目用药。

刘丽梅提醒,如果以上方法还是不能缓解干眼症状,建议前往医院就诊。



水银体温计碎了怎么办 三个步骤正确处理

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

虽然有了电子和红外线体温计,但很多人还是青睐水银体温计——经济、便携、准确。它几乎成了很多市民家中的常备品。但使用水银体温计有一个问题:如果摔碎了该如何处理?日前,市人民医院职业病科副主任医师高顺姬给予解答。

高顺姬表示,体温计被打碎,需要特别注意。因为汞是“百变大咖”,一旦散落到地上,就会形成无数个小珠到处流动,还会变身成汞蒸气,不仅会污染空气,还会附着在衣服、家具和墙壁上,并随着呼吸进入人体,影响身体健康,严重者还可引起汞中毒。这时需要做到一疏散、二通风、三清理:疏散室内人员;马上开窗,可使用电风扇进行辅助通风;戴上口罩、手套,用硬纸片或者空针筒将洒落的汞珠全部收集起来,如果汞珠较小,也可用胶带粘起来,放置在密封袋或盛有水的塑料瓶中妥善处理。沾染水银的衣物、被褥等,要放在室外暴晒后进行清洗。如果接触了泄漏的水银,出现头痛、头昏、乏力、发热、恶心、呕吐、食欲不振、腹痛等症状,皮肤接触后出现红色斑丘疹等表现,极有可能是汞中毒,需及时到医院就诊。

如果孩子不小心咬碎体温计,将水银吃进肚子里,宝爸宝妈先莫要恐慌。高顺姬解释,因为水银在胃肠道内几乎不被吸收,会完整地随大便排出体外,在这种情况下,只需做到检查清理,严密观察即可。首先是检查孩子口中是否有玻璃渣和水银小粒,一定要清理干净口腔,然后用清水漱口。如果孩子的口腔被玻璃渣划破,血流不止,需要马上到医院处理。其次是严密观察孩子大便是否正常。如果有便秘,一定要帮助孩子尽快通便,可以多吃一些富含蛋白和粗纤维的食物,促进排便。

最后,高顺姬特别提醒,小朋友不要出于好奇玩耍体温计,家长更要妥善保管好体温计,看护好小朋友。

“阳康”后满足这些条件可献血

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

最近一段时间,不少热心市民纷纷挽起袖子献出热血,其中也有“阳康”的市民。那么,“阳康”多久能献血?天气寒冷,献血应注意什么?2月12日,记者联系到了市中心血站的工作人员。

市中心血站的工作人员表示,2022年12月17日,国家卫健委网站发布《关于印发血站新冠病毒感染防控工作指引(第二版)的通知》明确,感染新冠病毒(重型和危重型除外),最后一次新冠病毒核酸检测或抗原检测阳性结果7天后可以献血;重型或危重型感染者,康复6个月后可以献血。接种基因重组疫苗与接种灭活疫苗后暂缓献血48小时。目前全球尚无新冠病毒通过输血途径传播的报道。

如何在寒冷的天气顺利献血,市中心血站的工作人员给市民提供了献血小妙招。

1. 多做运动

多做运动,能使血管更有弹性,能使红细胞携氧能力更强。如果平时没有运动习惯也没关系,可以在献血前适当做一些热身运动。适当热身可以加快血液循环,让局部血管充盈,穿刺更顺利,而且还能缩短

献血时间。

2. 保持足够睡眠

献血前一天晚上要保证足够的睡眠,保持良好的精神状态;献血前一天晚上和当天早晨,不要吃太油腻的食物;不要饮酒,不要空腹献血,以免出现低血糖的情况。

3. 献血前喝一杯热水

天气寒冷血管收缩,增加了寻找血管的难度。献血者来到采血点后可以先喝一杯热水,促进血液循环。

4. 穿宽松的衣服

献血当天,应该穿上宽松、容易脱的衣服,方便撸起袖子献血。献血后,除了常规注意事项外,一定要注意不要着凉,避免感冒。

5. 注意饮食

天气寒冷,不少市民会安排火锅,需要注意的是,如果预备去献血,尤其是捐献成分血的伙伴们,献血前就暂时不要吃火锅了,因为短时间内摄入大量的高蛋白食物会让血液中脂肪含量上升,医学上把这一现象称为“乳糜”,这样会打破献血计划的。

2023第四届种牙节盛大启幕 种牙“黄金期”来了

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 于文君

“一年之计在于春。”2月11日,华贝口腔第四届种牙节盛大启幕,本届种牙节华贝口腔响应国家集采政策,联合各大种植牙品牌厂商感恩回馈潍坊缺牙的市民,力求让更多缺牙市民重获健康好牙,没有负担地品尝美食,享受幸福生活。

第四届种牙节 缺牙市民的盛大节日

记者了解到,华贝口腔已成功举办三届春季种牙节,为不少市民朋友解除缺牙痛苦。今年67岁的王女士就是华贝种植牙的受益者,2月11日当天是她的老伴陪着前来种牙的。王女士种牙前满嘴牙齿几乎全部掉光了。由于咀嚼功能的丧失,大大加重了自己的胃部负担,时间一久,王女士便患上了胃疼的毛病。种上牙后,自己的胃口也好了许多。

种牙“黄金期”春天 适合种树更适合种牙

院长姜桂波向记者介绍道:“春节后,前来咨询种牙的市民人数激增,天气开始逐渐变暖,都选择在这个时间种牙。因为春天万物复苏,身体也开始了新一轮的复苏,这时如果能积极给身体创造一个复苏的环境,身体指标会上一个台阶,自然恢复能力要强一些。”

好专家技术保障 厂家联合送福利

华贝口腔以医疗本质为核心,以人才强院为战略。积极营造尊重知识、尊重权威、尊重人才的工作氛围,充分发挥专家在医院学科专业建设、团队建设、学术研究和人才培养工作等方面的优势,为鸢都市民打造更便利的诊疗条件和更优质的就诊服务。据悉,华贝口腔特聘山东大学硕士研究生导师姜宝岐教授为名誉院长,特聘北京协和医院口腔科主任林润台为种植技术顾问,并联合种植技

术院长姜桂波、种植技术主任樊跃旭为更多缺牙市民带来技术保障。本届种牙节,华贝口腔响应国家种植牙集采政策号召,还联合多家知名种植体厂商推出种牙补贴,有种植需求的缺牙市民,不妨前往华贝口腔了解一下。

