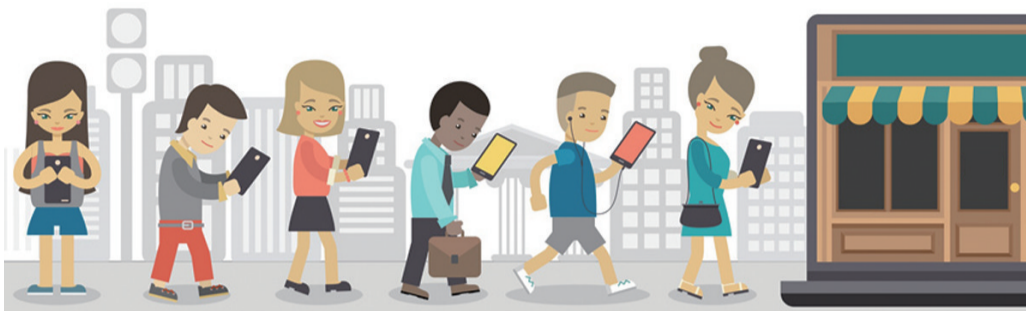


“低头族”注意！玩手机不能“太任性”

专家：长期刷手机会引发眼疾甚至失明



据了解，最近几年，因玩手机引发眼疾，前往眼科就诊的患者逐年增多，而且以中青年为主。昨日，安医大二附院眼科副主任医师刘东伟提醒，长期刷手机会出现眼干、异物感明显、畏光、充血等症状，如果依然任性玩手机，“久治不愈的话，还可能造成角膜炎，情况严重的会发生角膜溃疡，甚至引起失明。”

□ 郑慧 记者 马冰璐

痴迷手机游戏，男子眼红如兔眼

据刘东伟介绍，因为玩手机引发眼疾来眼科就诊的患者达到1/3左右，“近几年，就诊量不断攀升，以中青年为主，上班族最为普遍。”

刘东伟回忆，自己曾接诊过一个情况较严重的男性患者，“他30多岁，喜欢玩游戏，每次打游戏至少盯着手机4、5个小时，玩到半夜更是家常便饭，半年后，他的眼睛难受到看东西都坚持不了几秒，即使眼睛什么都不看，也很痛苦。”

“他四处求医问药，但点了眼药水后，收效甚微，来我这儿就诊的时候，情况已经很严重了，眼睛红得像兔子眼，还伴有眼睛干涩、畏光、流泪等症状。”刘东伟表示，诊断后发现，男子患上了睑板腺功能障碍，也就是俗称的“干眼症”。好在经过几次治疗后，症状得到明显缓解，也能正常用眼了。

退休人群更应注意，情况最坏或致失明

“干眼症常见的症状是眼部干涩和异物感，其他症状有烧灼感、痒感、畏光、充血、痛、视物模糊易疲劳、黏丝状分泌物等。”刘东伟提醒，不只是年轻人，一些上了年纪的人，尤其是退休人群，闲下来习惯玩手机打发时间。“这类人群专注盯手机时间长，一旦出现上述症状，病情通常比较严重。”

“最严重的后果就是久治不愈引发角膜炎，情况严重的话会发生角膜溃疡，甚至引起失明。”刘东伟表示，虽然发生最坏的情况概率很低，但还是提醒“低头族”应引起重视，不要等眼睛损害了再追悔莫及。

清淡饮食，若无好转及时就医

对于“低头族”，刘东伟建议，为防止眼睛出现干涩等不适，平时应少玩或不玩手机，多去户外走动，减少损伤眼睛的机会；饮食上宜清淡，少吃油腻的食物。此外，也可以采取热敷，或适当用一些治疗干眼症的眼药水，如玻璃酸钠滴眼液，缓解眼部的不适症状。

当然，如果出现眼睛干涩、发红，有灼热或有异物感，眼球胀痛，休息后仍无明显好转，应及时就医。

长寿路上几个弯道暗藏危机

世界卫生组织有数据表明，全球范围内清晨死亡人数占一天总死亡人数的六成。“清晨风险”如今已引起大多数人的警惕，然而还有几个时间点虽看似平常，却如同长寿路上的几个弯道，处处暗藏危机。

□ 据《快乐老年报》

一天：午睡起来提防血压变化

“清晨风险”大多数人都知道，可午睡危机被忽视了。14~15时，午睡清醒后是急性心梗发作的高危时间。因为睡觉时血压最低，起床时血管收缩，血压变化，耗氧增加，容易出现意外。与清晨起床一样，建议做到三慢。一是慢起床，在床上坐几分钟，活动开再起来；二是慢排尿，尽量缓慢，不要用力过快过猛，直立位或蹲起时，要手扶支撑物；三是慢饮水，此时如果大口喝水，容易给心脏带来过大负担。正确的方法是，倒一杯温开水，先含一小口滋润口腔，然后慢慢咽下，再一小口一小口地喝下。

一月：月中哮喘、失眠易发作

多个国家的研究都发现，一个月里对生命最有威胁的是农历月中，这与天气气象有关。根据目前的研究显示，月球重力会影响人体内的免疫系统以及激

素和类固醇水平。每当圆月高挂之时，人体内血管内外的压力差、压强差比非圆月的日子要大，这时容易引起心脑血管意外。老人应稳定情绪，减少血压波动。

科学家综合50多项研究发现，痛风和哮喘的发病率在满月时会飙升。瑞典的一项研究还发现，月亮运行周期会影响到人的睡眠质量。失眠的人，可喝点归脾汤助眠。取黄芪、党参各12克，龙眼肉、远志、酸枣仁、茯神、木香各10克，白术、当归各9克，炙甘草5克，一片姜，3粒大枣，放进瓦煲或养生壶中，加水没过药材，浸泡半小时，大火煮沸后小火煮成2碗，早晚各一碗，或浓煎成一碗，临睡前服用。可连续饮用7~10天。

一年：换季时节最易生病

一年当中，危机常出现在季节变换之时，因为温度忽高忽低使得多种病毒开始大量繁殖，人们此时最容易生病。为预防“换季病”，除了要养成勤洗手、勤锻炼、多吃蔬果、多喝水的习惯外，还可适当做些按摩。比如经常轻轻拍打腋窝、肘窝（腿弯曲时后面形成的窝）、肘窝、腰眼、肚脐这五个黄金保健部位。经常对这些部位进行按摩刺激，能起到增强身体免疫力、预防疾病、延年益寿的作用。

食管癌患者打飞的来肥求医

星报讯(付艳 记者 马冰璐) 在安医大四附院胸心外科的病房，患者来自全国各地，他们都是食管癌患者，得知该院可以实施食管癌微创OrVil手术，特意赶来合肥。在这里，他们获得了新生，郭女士就是其中一位。据介绍，截至目前，该院胸心外科教授柴惠平及团队已开展了596例OrVil手术，数量创全国之最。

患者郭女士入院时已完全不能进食水，完善相关检查后，诊断为颈部食管恶性肿瘤。针对这类颈部食管病变的根治性手术，传统方法是胸腹颈三处取切口，其中胸部手术需作25至30厘米的切口，腹部作15厘米切口，颈部切口5厘米，且需要横断肋骨，手术创伤大、并发症多，且患者术后切口疼痛明显，影响咳嗽排痰，肺部并发症较多，以及术后肠道功能恢复较慢。为保证手术安全及治疗效果，柴惠

平主任及其团队，为郭女士采用全腔镜食管癌OrVil手术。

传统的食管癌手术，因创口大，涉及多个脏器，容易造成肠粘连等后遗症，预后效果差。“其实有95%以上的食管癌患者可以采取微创手术，而治愈率则高达98%。”柴惠平介绍，全腔镜食管癌OrVil手术，是在胸腹腔镜联合下，经口腔置入吻合器底座，利用专用吻合器来完成胃—食管管内吻合的完全微创食管癌根治手术。食管癌全腔镜下微创OrVil手术优势明显，经口腔进入，避免颈部切口；经口置入底座，无需胸腔内缝合，减少了食管黏膜损伤，吻合更方便更确切；手术治疗范围涵盖了全食道及食管胃交界处，极大扩展了手术适应征；手术步骤简化，手术时间大大缩短，康复也很快，基本术后一周即可出院，极大减轻了患者负担。

生活百科

膝关节不好少用跑步机

保护膝关节，原则是预防为主，运动适量。在对运动项目的选择上，推荐以下三种：①游泳；②平地慢走；③静蹲练习。方法是背靠墙，双脚分开，与肩同宽，逐渐向前延伸，和身体重心之间形成一定距离，大概40~50厘米，此时身体就呈现出下蹲姿势，使小腿长轴与地面保持垂直，大腿和小腿间的夹角不小于90度。提醒：关节不好最好少用跑步机。

阿胶鸡汤滋阴补肾

推荐一道滋阴补肾的美味食疗。取阿胶5克，红枣5粒，乌鸡1只，葱、姜适量，党参5克，枸杞10粒，盐适量。将乌鸡切块、姜切片备用。锅里水烧开，乌鸡块焯水捞出，放入瓦罐中，加入党参、红枣、水。炒锅加油，下入葱、姜炒香后加入瓦罐中一起炖制1.5小时。加入阿胶、枸杞，用小火炖10分钟，加入盐调味即可。

闪了腰不治留后患

急性腰扭伤俗称“闪了腰”。若扭伤很重，当时就会出现持续性腰部剧痛，第二天腰痛加剧。急性腰部扭伤重在预防，如果不慎扭伤，思想上一定要重视。许多患者急性腰扭伤后，X线片显示腰椎无问题，就认为自己问题不大，未能及时正规治疗，从而演变成慢性腰痛，留下后遗症。

一般较轻的扭伤，肌肉或韧带仅仅受到了过度的牵拉，并未撕裂的患者，建议注意休息，同时配合口服或外用非甾体消炎镇痛药。较重的腰扭伤、软组织有撕裂的患者，应完全卧床休息3~4周，直至损伤组织完全恢复。

□ 综合



昨日，合肥市中心血站联合绿怡居社区人大工作站举行无偿献血活动，100多位市民一起撸起袖子捐献热血。

□ 吴华静 宋俊 记者 马冰璐 文/图