



主办：张家界日报社
协办单位：张家界市人民医院
张家界永定区妇幼保健院
张家界大众医院
张家界美年大健康管理有限公司
张家界宏仁医院
张家界良富门诊

咨询热线：刘雪融 13037449120

周圆任 13237442000

联系地址：市区南庄坪张家界日报社一楼



异物入眼揉不得

生活中难免有一些异物误入眼睛的经历，遇到这种情况，很多人的第一反应就是揉，以期把眼睛里的异物弄走。这种方式真的靠谱吗？

广东省妇幼保健院眼科黄学林主任医师表示，异物入眼，揉是一种很不恰当的做法。像沙子、灰尘等异物飞入眼睛后，通常会先黏在眼球最表面的角膜处，人的角膜就像是一层晶莹剔透的玻璃，如果用手去揉，容易使得异物在眼球表面磨出痕迹，伤到眼球，使眼睛感觉更不舒服。另外，用手揉眼还容易污染眼睛。

黄学林介绍，一般来说，人体各器官都是具有防御功能的，当异物飞入眼睛时，眼睛接收到信号，马上会启动自我保护和自洁的能力，分泌出大量的泪水将这个异物冲刷出去。

黄学林提醒，当沙尘、虫子等异物飞入眼睛后，千万不要用手去揉眼睛。正确的做法是，先闭上眼睛，待眼泪夺眶而出时再慢慢将眼睛睁开，然后眨一眨眼，借着泪水将这个异物冲出去。

如果靠泪水的方式还是

不能把异物冲出来，也可以请人将患侧的上下眼皮翻开，寻找异物，然后用消毒棉签轻轻地将其擦除。在用棉签擦拭的过程中，注意不要擦到角膜的位置，以免刺激到角膜。当然，最好还是请眼科医生来处理。

如果是硫酸等具有腐蚀性的化学物质不慎入眼，因这些化学物质对眼睛的损害较大，现场需要先做一些紧急处理，比如寻找最近的水源，尽快冲洗眼睛。冲洗的时候将受伤眼一侧头向下，用手指扒开眼皮后，尽快用流动的水充分冲洗眼睛，尽可能地使眼表与眼内有腐蚀性的化学物质冲洗干净，然后再尽快去医院请医生处理。

异物种类不同对眼睛造成损害的严重程度千差万别。如果异物进入伤及眼球，不仅使得视力受到影响，而且可导致眼球严重破坏，甚至被迫摘除眼球或致盲等。

黄学林强调，如果外伤及眼球，需尽快送往医院，请医生处理，争取抢救的黄金时间，以将对眼睛的伤害降到最低。（新华网）

目前，我国20岁以上成年人中，糖尿病发病率已经达到了11.7%，也就是说，十名成年人中就有一人是糖尿病患者。糖友饮食控制有门道，到底如何吃才能在享受美食的同时，既保持合理体重，又能控制好血糖呢？中山三院内分泌科蔡梦茵副教授来为病友支招。

做好12345

轻松享受美食

蔡梦茵说，科学饮食是糖尿病治疗的基础，它可以协助血糖维持在理想水平，控制血脂、血压，降低心血管疾病的发生风险，同时减轻胰岛β细胞负担，帮助人体维持合理的体重。但是科学饮食不等于什么都不能吃不能喝，科学饮食的目的也是希望控制病情，最终能够享受美食。糖友可以在医生的指导下，计算自己控制理想体重所需的每日能量，再由此安排每日的饮食。

一般来说，糖友饮食可遵循简单的12345原则：每天1袋牛奶；每天200g-250g碳水化合物；每天3个单位优质蛋白（1单位优质蛋白=猪肉50g=鱼肉100g=鸡蛋1个）；记住4句话：有粗有细、不甜不咸、少吃多餐、七八分饱；每天500g蔬菜。

总之，要做到不挑食、不偏食，保证食物品种的多样化，全面获得营养。谷薯类、菜果类、肉蛋奶豆类、油脂类四大类食品是不可缺的。在食物的搭配方面，要做到粗细粮搭配，荤素食搭配，干稀食搭配。具体一点就是：绿色蔬菜多吃，菌菇类多吃，油少。适当吃一些水果，苹果、梨子、橙子一类，一天只能吃一个，最好分开多次吃。零食可以适量吃一点点坚果，月饼一类甜食，一天顶多只能吃一块的1/8。

专家教你

具体怎么吃

主食

蔡梦茵介绍，主食类（即碳水化合物）食物是最经济、最主要的能量来源。而碳水化合物中往往含有两大类的糖。

常见的含糖点心、饼干、水果、饮料、巧克力等一类食品，包含的是可以产生能量但



不含其他营养物质的简单糖，不建议糖友多吃。

而米饭、面粉、土豆等食物中的淀粉则含有复合糖，这一类的糖不会使血糖急剧增加，并且体积大、饱腹感强，可以为糖友身体能量的主要来源。

需要注意的是，在生活中很多人是把土豆作为蔬菜吃的，实际上土豆淀粉含量极高，如果吃了土豆，是应该相应减少米饭的进食量的。

那么这些主食中，吃什么最好呢？很多想要瘦身的人会接触到升糖的概念，其实就是血糖生成指数(GI)，也就是含有同等碳水化合物的不同食物，其升高血糖的能力指数。这也是衡量餐后血糖反应的一项有效指标。低GI食物的糖分持续释放，血糖波动小，不会过早产生饥饿感，有减肥、降脂、防便秘等作用。根据《中国食物成分表

(2002)》，面条的升糖指数只有59.3，面包是66.7，而大米饭、馒头、白面包等主食的升糖指数是逐级升高的。升糖最高的白面包，指数达到105.8。

油

人们日常煮菜少不了油，很多美味佳肴如果缺了油都是无法想象的。但是专家提醒，过多摄入饱和脂肪会产生过多的能量，使血糖升高，与心脑血管疾病的发生也有着千丝万缕的联系，所以，油、脂肪的摄入量也是要限制的：脂肪只能占全日总能量的25%~30%，胆固醇要控制在每日300毫克以下。以人们煮菜的油为例，每人每天吃进去的总量控制在两勺半以下为宜。

说到油，就会连带想起盐，也想起我们惯常的烹饪手法。专家提醒，适合糖友的烹调方法主要有蒸、煮、炒、溜、焖、拌，做菜时，务必油盐少放点，口味清淡点。油炸、油

煎、红烧这一类的烹饪手法就尽量避免为宜。

蛋白质

蛋白质的摄入量建议占全日总能量的10%~15%，其中植物蛋白和动物蛋白最好各占一半。各种豆类就是包含植物蛋白的食物，鱼类则是最佳的动物蛋白代表食物。

膳食纤维

膳食纤维可以调糖、调脂、润肠、抗饥饿。建议糖友每日摄入25g~30g的纤维素。膳食纤维广泛存在于粗粮、蔬菜、水果、豆类和菌藻类当中。

水果

大部分水果也是甜味的，糖友会担心含糖量太高。那么，水果到底能不能吃？怎么吃？蔡梦茵说，只要讲究时机、种类和数量，水果也是可以放心吃的。时机选择上，在血糖控制比较理想的情况下可以适量吃水果；吃水果的时间建议选择在两餐之间，选择低糖分瓜果如苹果、梨、桔子、桃、草莓等。苹果、梨一类的水果，一只最好也分开几次吃完。荔枝、龙眼、榴莲等糖分重的水果，糖友就尽量不要吃了。

需要提醒的是，吃水果也要计入每日食物总能量，要从每天摄入的食物总能量中扣除水果能量。

无糖食品

市面上有不少号称“无糖”的健康食品，对于糖友来说，无糖食品可一时解决持续控糖之下对甜味的渴望，但是也不宜过量进食，毕竟无糖食品也会因为总能量超标而影响血糖。

怎样减少饥饿感？

控制饮食总是会让糖友们觉得容易饿。怎样才能减少这种“饥肠辘辘”的感觉呢？蔡梦茵的建议是：

- 放慢吃饭速度，每口饭菜多嚼慢咽；
- 讲究吃饭顺序，先喝清汤，再吃蔬菜；
- 少食多餐，分餐解饿；
- 降低多盐口味；
- 粗粮代替细粮。

(新华网)



打过水痘疫苗≠百分百有效

说到水痘，很多人的第一反应是孩子才会得这病。确实，随着疫苗的普及，水痘的发病率已大大下降，基本已淡出人们的视线。但广医三院最近接诊了一位因护理带状疱疹父亲染上水痘的成年女性。这名女性非常纳闷：自己小时候明明接种过水痘疫苗，为何还会中招？

对此，医生提醒，任何疫苗都不能保证百分之百有效，接种后没产生有效免疫的成年人，过度疲劳、抵抗力下降时，受水痘-带状疱疹病毒侵袭，仍有可能发病。

照顾患病父亲 没想到染上水痘

一个多月前，彭女士开始发烧，她以为是普通感冒，没太在意。但持续烧了两天后，她发现自己脸上居然冒出很多小痘痘，上医院求治，竟诊断出染上水痘。这病不是通常只有孩子才会得吗？

广州医科大学附属第三医院急诊科主任陈德雄指出，其实水痘并非儿童的专利。以往从未发过水痘，又没有接种过水痘疫苗，或者接种后没有产生有效免疫的成年人，受水痘-带状疱疹病毒侵袭，同样可能发病。

据彭女士介绍，在感染前她照顾了患上

带状疱疹的父亲。陈德雄指出，水痘和带状疱疹是由同一种病毒——水痘-带状疱疹病毒引起，原发性感染为水痘，好发于2-6岁的儿童，是小儿常见的传染病。发过水痘后，带状疱疹病毒仍可潜伏在体内，在各种诱因的作用下，比如外伤、感染、过度疲劳等刺激下，都有可能将隐藏在体内的水痘-带状疱疹病毒再次激活，引发带状疱疹。这种情况多见于成年人、老年人或有免疫缺陷或免疫抑制的患者，常伴局部神经痛。而彭女士很可能是在护理父亲时，因劳累、免疫力下降，水痘-带状疱疹病毒乘虚而入中招的。

打了疫苗 这种情况下还可能患水痘 彭女士感到费解：水痘不是孩子才会得的病吗？自己已经是成年人，而且小时候接种过疫苗，怎么还会发病？

对此，广州医科大学附属第三医院急诊科医生胡峻岩解释说，任何疫苗都不能保证100%不发病。一般接种水痘疫苗的有效率超过90%，而且疫苗都有一定的保护期限和保护率。接种过后，随着时间的推移，人体内的抗体水平可能会有所减弱。

另外，接种疫苗后产生抗体的情况也与

个人自身的免疫有关，不是所有的人都能产生保护性抗体。没了有效抗体的保护，在适当的外部因素作用下，比如长期熬夜、生活不规律、过度劳累、季节交替时不注意保暖，都可能导致抵抗力下降，给病毒可乘之机，发病就不奇怪了。

成年人患水痘更要小心

成年人得水痘最开始并无皮疹出现，在发病的初期可先有发热、头痛、咽痛、四肢酸痛、恶心、呕吐、腹痛等症状，常被当作感冒治疗。

胡峻岩提醒，虽同为水痘，但成年人发病时高烧、头痛、呕吐、周身不适等症状往往比儿童更严重，可能出现高烧到40℃以上；皮疹数量更多，病程也更长；治疗往往不及时，等发现时，可能全身症状严重，皮疹融合成片，也容易增加并发症的发生率，严重的甚至可诱发肺炎、脑炎等并发症。

预防水痘 接种疫苗最有效

目前，预防水痘最为有效的手段就是接种水痘疫苗。而且，接种水痘疫苗既可预防水痘，又可预防带状疱疹。但如果已经得过水痘的人，则不需再接种水痘疫苗。

广东省14岁及以下儿童的水痘疫苗预防接种方案：12-24月龄接种第1剂，4-6周岁接种第2剂；未按程序完成2剂者，补齐2剂次，接种间隔≥3个月。

需要提醒的是，15-40岁的易感人群也可以接种水痘疫苗，接种2剂，间隔4-8周；已接种1剂者补种1剂，且与前1剂至少间隔4周；育龄妇女接种疫苗后应至少3个月内避免怀孕。

专家介绍，接种1剂次水痘疫苗的保护效果约为85%，2剂次水痘疫苗的保护效果则为92%。由此可见，即使打过疫苗，也并不是100%就能预防的。

日常防水痘，还应做好这些功课

- 1、避免与水痘、带状疱疹病人密切接触；
- 2、注意个人卫生，注意勤洗手，勤晒衣被，开窗通风；
- 3、水痘或带状疱疹病人的衣服、被褥、床单，也要煮沸或紫外线照射消毒；
- 4、注意个人营养和休息，注意防寒保暖；
- 5、坚持适度锻炼，保证充足的睡眠；
- 6、如出现不适或上述症状请尽早就医；
- 7、如果已经罹患水痘，在隔离期间应避免到公共场所活动。

(人民网)

就医助手



张家界市人民医院



张家界大众医院



永定区妇幼保健院



张家界市宏仁医院



良富门诊



张家界美年大健康管理有限公司

0744-8222270
永定区古庸路192号

0744-8888120
永定区子午东路19号

0744-2222232
永定区子午西路474号

0744-8300120
永定区古庸路505号

0744-8202120
大庸桥张青公路与子午路交汇处

0744-8202666
永定区官黎路吉大张家界学院附属医院二楼体检中心