

随着冬季到来，医院眼科急诊室里迎来了一批特殊的患者。他们的眼睛会出现疼痛难忍、泪水不断、睁眼困难等症状。医生询问病因，多数患者会有滑雪或者去雪地里玩耍的经历，这种情况可能是患上了电光性眼炎，也就是我们常说的雪盲症。首都医科大学附属北京友谊医院眼科主治医师孟博建议，公众在享受冬日滑雪乐趣的同时，一定要记得佩戴好防护镜，保护好眼睛，避免电光性眼炎的发生。

电光性眼炎有什么症状？

电光性眼炎是由于受到紫外线过度照射所引起的眼角膜、角膜的损伤。

进行电焊或气焊作业时会产生大量紫外线，如不戴防护镜或防护面罩，会引起眼的损伤。相比于电焊，自然环境中的紫外线强度要低很多，但是在高山、冰川、雪地、海面或沙漠等地区，由于反射光的紫外线含量增高，眼睛长时间大剂量暴露在紫外线下也会受到损伤。另外，保洁人员等忘记关掉紫外线灯，也会使得眼睛受到紫外线的灼伤。

电光性眼炎主要的临床表现包括眼睑、结膜红肿，剧烈的异物感和疼痛，怕光、流泪和睁眼困难，发病期间还会有视物模糊的情况。

针对以上原因，应该加强个人防护。比如，电焊、气焊作业

很多时候，口干舌燥是由生理性原因导致的，无需过于紧张。但若是补充了水分仍无法有效缓解，那就可能是病理性原因导致的了，需要警惕。

总觉得口干舌燥 6种情况需警惕

干燥综合征 干燥综合征是一种自身免疫性疾病，即身体内的免疫系统会错误地攻击体内的分泌腺体，令腺体萎缩、功能下降，身体也就会出现各类干燥症状。从名字就能看出，干燥综合征不只会让人觉得口干，甚至还会引起眼睛干涩，甚至呼吸道、消化道干涩。

随着干涩的症状一起到来的，还有各类危害健康的并发症。比如，干燥综合征患者的唾液分泌往往受到影响，这样一来，牙齿面对细菌时就会少了一层屏障，容易出现龋齿。此外，长期眼睛干涩缺水，还可能会导致对光敏感、视力模糊、角膜受损。

自身免疫性肝脏类疾病 这是由于人体自身的免疫系统紊乱，导致其攻击自身肝脏细胞而引起的肝脏类疾病。部分患者会合并干燥综合征，因此会出现口干、眼干的症状。

糖尿病 若在长期口渴的同时，还有多尿、易饿且在未刻意瘦身的情况下体重无缘无故减轻的症状，最好去测量一下餐前餐后的血糖。

由于糖尿病患者的胰岛素分泌不如普通人灵敏，体内的糖分无法完全分解，就会寄居在血液中，令体内渗透压升高，形成渗透性利尿。

此时，水分重吸收减少，多余的糖会进入尿液，并带走身体组织的水分。身体察觉到缺水，又会发出口渴的信号，循环



冬季滑雪 小心电光性眼炎

□本报记者 宗晓畅

人员需认真戴好防护面罩或防护眼镜；在高原、冰川、雪地、海面或沙漠区域工作或旅游的人员应佩戴防护眼镜或防护头盔；保洁人员应注意紫外线灯的正确使用及紫外线灯的开关状态。

电光性眼炎如何治疗？

紫外线导致角膜上皮脱落，

上皮间的神经末梢暴露，这是眼睛剧烈疼痛的原因，疼痛症状可持续6至8小时，以后逐渐减轻，2至3天完全恢复。因此，电光性眼炎最难熬的是紫外线灼伤1天内的时间。

主要治疗措施包括：减少用眼、最好闭眼休息；应用促进角膜上皮修复的药物、抗生素眼药水及眼药膏；如果实在难以忍受

疼痛，可以点一些表麻药或口服一些止痛的药物。

需要注意的是，不要为了止痛滥用表麻药，因为表麻药有刺激性，会妨碍角膜上皮的生长。因此，如果眼睛疼痛能忍受尽量不要使用表麻药，眼部症状一般1天后就会明显好转，损伤的角膜上皮2至3天可完全愈合，不用过于担心。

口干舌燥可能不只是缺水

这6种情况一定要警惕

往复。

尿崩症 这是一种会让人体液失衡的罕见病症，患者也会有口渴、多饮等症状。

大部分液体在经由肾脏过滤后会返回血液中，而被过滤出的废物与少量液体则会以尿液的形式暂时储存在膀胱中，随后排出。经过肾脏过滤的液体在回到血液时会受到抗利尿激素的调控，而尿崩症患者的抗利尿激素分泌会受到影响，从而导致排出大量低比重尿。正常情况下，人一天排尿量在1到3升之间，若连续半个月超过4升，就值得注意了。

睡眠呼吸暂停综合征 有人口干，可能不是某些病症直接导致的，而是因为睡觉时经常打鼾，这同样值得警惕。

打鼾指向的也许是睡眠呼吸

暂停综合征，它包括阻塞性、中枢性以及治疗相关中枢性三类。不但会影响人的睡眠与生活质量，还可能会增加高血压、心脏病、糖尿病与胰岛素抵抗的风险。若长时间失眠、打鼾声大、日间嗜睡严重、睡眠时呼吸暂停，要及时去医院检查。

甲亢 即甲状腺功能亢进症，它会加速人体的新陈代谢，因此，甲亢患者的常见症状有体温升高、出汗异常，也会频繁感到口干，需要喝水。

怎样有效补水缓解口干？

若确认是病理性原因导致的口干，需要对症下药，随着病症的痊愈，口干的情况也会缓解。在平时补水时，也有许多值得注

意的细节。

每天的饮水量要达标，同时少量多次。成年人每日平均饮水量建议在2500毫升左右，这包括身体新陈代谢产生的水、摄入食物中的水以及直接摄入的水，换算下来，每天直接喝水量要在1500毫升以上（3瓶小瓶装矿泉水，或者8杯一次性纸杯）。要注意，不要等口渴了再喝，因为此时身体可能已经极度缺水了，最好在不渴的时候少量多次饮用。

多喝白开水，不要用饮料代替水。

运动后不要立刻大量喝水，要小口多次饮用。

有高血压合并肾功能障碍、高血压合并心衰并发症的患者应当在医生的指导下饮水。

（陈娜）

【健康红绿灯】

绿灯

冬季养生就是要多睡觉



冬季是养生进补的好时节。和其他季节比起来，冬季养阳补阳就需要多休息，通过调整睡眠节律以消除疲劳、恢复精神和体力，从而提升自身抵抗力。尽量晚上10-11点入睡，保持每日8-9小时的睡眠时间。早睡晚起，保证充足的睡眠，是冬季养生最简单有效的方法之一。

头部是身体保暖的关键位置



头部是人体散发热量最大的部位之一。冬季外出戴帽子，就像给身体加上一个盖子，减少热量散发。当气温低于15℃时，人体有1/3的热量从头部散发出去；气温低于10℃时，人体有1/2的热量从头部散发出去；当气温低于4℃时，人体3/4的热量从头部散发出去。帽子的功能主要是维持身体热平衡，外出戴帽子就不会因头部过多散热而引起全身的热量变化。

红灯

睡前听歌反而容易失眠



当一首歌曲或旋律被重复播放时，人就会像被洗脑了一样在脑海里不断重复，甚至还会不自觉地哼唱，这就叫做耳虫效应。耳虫效应通常在清醒时发生，也可能在试图睡觉时发生。经历耳虫效应的人更难入睡，夜间醒来的次数更多，在浅睡眠阶段花费的时间更长。

免洗头喷雾会让头皮更脏



免洗头喷雾之所以能改善“油头”，是因为其主要成分稻米淀粉具有一定吸附性，能吸收头皮上多余的油脂，但会形成淀粉渣滓，和头皮屑、其他细菌一起，结结实实落在发间，头皮甚至比之前更脏了。免洗喷雾更适合应急，不宜经常使用。而且使用后的当晚最好洗发，不要让它头皮长期残留。

丰台区市场监管局东高地街道市场监管所

打好电动自行车执法监管“组合拳”

为切实加强电动自行车全链条整治工作，着力排查市民群众身边突出风险隐患，近日，丰台区市场监管局东高地街道市场监管所联合街道执法队、消防救援支队等部门深入辖区内电动自行车经营主体开展联合执法，确保经营主体责任落实，切实保障市民群众生命财产安全。

各部门依职权开展电动自行车安全隐患联合执法，重点检查电动自行车经营主体的经营资质是否合法齐全，产品合格证、3C认证是否真实有效，产品合格证

信息与整车是否一致，是否履行进货查验制度等。通过部门联动入企检查，排查整治全链条安全隐患，并借助“企安安”数字化系统，推动一体化监管提质增效。

执法人员对辖区内参与电动自行车用蓄电池快检门店开展跟踪核验，提示做好“预约——检测——报告”工作，加强职工内部业务操作流程培训，要求精准检测电池健康状态、内阻、电压等各项关键指标，让市民群众对电池“身体状况”一目了然。

执法人员严查私自拼改装、

更换大功率蓄电池、解除限速等违法违规行为，严防不合格电动自行车及配件流入销售市场。同时，督促销售门店落实进货查验制度，与消费者签订承诺告知书，确保来源可追、去向可查。

东高地街道市场监管所将持续强化对区域内电动自行车经营单位的监督检查力度，严格落实质量安全主体责任，不断增强电动自行车经营主体的诚信守法意识，全链条整治电动自行车安全隐患，保障市民群众出行安全。

（赵胜男）

·广告·