

经常躺着玩手机，你的眼睛正在“求救”

经常在门诊遇到就诊的患者，眼睛满是红血丝，问就是昨天熬夜玩手机了。其实大家都知道，关灯后玩手机对眼睛不好，但具体会有哪些危害又不是很清楚，这导致很多人对危害认识不到位，总是忍不住还想玩。

那么，经常关灯看手机到底会对身体造成哪些影响？怎么才能玩得更健康呢？

关灯看手机 可能会对眼睛产生四点危害

先来看看，关灯玩手机到底对眼睛有什么不好——

第一，出现暂时看不清。主要表现为在黑暗中长时间玩手机后，一只眼睛能看到东西，另一只眼睛暂时看不清了，要过几分钟才能缓过来，这个主要与用手机的习惯和人眼的暗适应有关。

晚上用手机，很多人都习惯于侧躺着用一只眼睛来看，这时如果房间又没开灯，突然关闭手机屏幕，在较黑暗环境中，可能会发觉之前看手机的那只眼睛看不到了，另一只眼睛却可以，其实这是人眼的暗适应。平时我们从亮的地方走到暗处时，也会有这种感觉，需要适应一点时间才能逐渐看到暗处的东西。

第二，引起干眼和视疲劳。有研究表明，很多人在使用电脑1小时后就可能出现视物模糊、眼胀、眼痛等视疲劳症状，并且视疲劳严重程度和使用视频终端的时间显著相关。手机屏幕比电脑更小，看的距离更近，因此用眼负担更重，更容易出现视疲劳。

第三，导致近视发生和发展。大家都知道，对于儿童来说，过多的近距离用眼会导致睫状肌疲劳，从而增加近视的可能。但其实成年人过多近距离用眼，也有可能导导致近视度数的增加。

特别是晚上如果是侧躺着看手机，



6月4日，合肥市庐阳区某幼儿园，小朋友们正在学习护眼知识。赵明 摄

长时间的只使用一只眼睛看，还可能出现这只眼睛近视度数发展更快，造成双眼度数差异过大，进一步影响双眼视功能。

第四，引起闭角型青光眼发作。青光眼是一种不可逆的致盲性眼病，主要是由于眼球内压力太高，超出了自身所能承受的范围，从而引起视神经损害。临床上把眼压10mmHg~21mmHg定义为正常眼压范围，眼压的稳定主要依赖于眼球内房水循环。

关灯玩手机，暗光环境下，瞳孔会变大，对于本身眼球结构有些特殊，如眼球较小房角又窄的人来说，就可能影

响房水循环，出现眼压突然增高，导致青光眼急性发作。发作时，不仅会眼痛头痛，还可能对视力造成不可逆损害。

晚上玩手机 护眼模式、夜间模式有用吗

手机护眼模式主要是从防蓝光角度对眼睛进行保护，蓝光本身就存在于太阳光中，生活中的LED灯、液晶显示器和手机屏幕都会释放蓝光。

依据波长，可将蓝光分为较短波长蓝光(400至440纳米)和较长波长蓝光(440至500纳米)。一般认为较短波

长蓝光能量高，有可能造成眼底损害，而较长波长蓝光对我们的暗视力和昼夜节律是有好处的。

而我们日常用的LED光源峰值光谱多为450至500纳米，而就手机屏幕的照度而言，通常倒不太需要担心会对眼底造成损害。

手机的夜间模式，通常是设置的屏幕亮度会随着环境光源亮度而相应调整，如房间暗，手机屏幕的亮度也会变暗，理论上来说，会让人神经放松，逐渐过渡到睡眠状态。

但如前所说，这种暗光对眼睛却不甚友好，因此，晚上刷手机只是依靠护眼/夜间模式，其实是不太行的。

刷手机时 做到这三点对眼睛更友好

睡觉之前刷会儿手机是很多人的习惯，想要完全戒掉基本上都很难做到，不过注意以下几点，能一定程度减少对眼睛的伤害。

调整环境光。睡前如果一定要刷手机，房间里开个阅读灯或小夜灯，让周围环境和屏幕亮度对比差异不要太大最合适。

注意用眼姿势。最好不要躺着玩，靠坐着相对更好些。眼睛与手机距离不要太近，自己舒适相对远一点的距离会更好。如果一定要躺着玩，也不要侧躺，要让双眼和屏幕距离相同。

控制用眼时间。少玩一会比什么都强，但如果实在做不到，那就增加休息间歇，可以采用20-20-20的原则来休息，就是用眼20分钟，远眺20英尺(约6米)外的目标，至少20秒。

最后，当你早上醒来，看到镜子里的自己眼睛红红的，如果觉得眼干眼涩等不适，那就要引起重视，你的用眼已经超负荷，需要好好调整下。

(据人民网科普)

上班带饭族看过来 这些食物不宜隔夜“带”

“午饭吃什么?”成为很多打工人的灵魂拷问。为了吃得健康，不少上班族选择自己带饭上班。上班带饭适合带什么?有哪些注意事项?带饭也讲究营养搭配——

主食方面，建议多吃全谷物，可以加一些粗粮、薯类、杂豆类以均衡营养。还可以选择玉米、土豆、红薯、藕、南瓜等替代部分主食。优质蛋白方面，肉、蛋、鱼、虾等动物性食品一定要带完全熟制的品种，也可以用豆腐等豆制品或坚果补充蛋白质和脂肪。

蔬菜方面，推荐豆角、番茄、茄子、胡萝卜、蘑菇、木耳、洋葱、西兰花、花椰菜、芦笋、紫甘蓝等。这三大类搭配，健康又营养。如果提前一天准备，就要注意了。

这四类食物不宜隔夜

绿叶蔬菜：菠菜、小白菜等绿叶蔬菜普遍含有硝酸盐，煮熟后若长时间存放，细菌会将其转化为亚硝酸盐。研究显示，隔夜菠菜的亚硝酸盐含量可超标4倍，成年人摄入200克隔夜菠菜，摄入量是安全值的8.8倍。长期食用这类食物，可能增加胃癌风险，还可能引发头晕、乏力等缺氧症状。

建议：如果需要吃绿叶菜，最好在带饭当天早上现炒。如果时间来不及，可以在晚饭后回家再吃绿叶菜，补足身体需要的营养素。

海鲜：虾、蟹、贝类等海鲜隔夜后，不仅鲜味尽失，还会产生蛋白质降解物，加重肝肾负担。更危险的是，海鲜在常温下极易滋生副溶血性弧菌等致病菌，即使冷藏也难以完全抑制细菌繁殖。

建议：选择鸡肉、牛肉等更安全的蛋白质来源，海鲜务必现做现吃。凉拌菜：凉拌黄瓜、木耳等菜肴未经过高温杀菌，制作过程中还可能因刀

具、砧板污染携带细菌。隔夜后，细菌会呈指数级增长，同时亚硝酸盐含量飙升。高温季节，凉拌菜变质风险更高。

建议：改带洗净的生蔬菜(如小番茄、生菜)，搭配独立包装的酱料，午餐时现拌现吃。

溏心蛋：未完全煮熟的溏心蛋，蛋黄中可能残留沙门氏菌，隔夜后细菌大量繁殖，食用后易引发腹泻、发热。

建议：选择全熟水煮蛋或煎蛋，蛋黄完全凝固更安全。

这些注意事项不能忘

有些上班族图方便，一次做很多菜肴后分装冷冻保存，每天上班带一点。其实，长时间冷冻有可能发生食物变质或变味，人食用后可能会引发腹痛、腹泻等胃肠道不适；食物本身也会造成营养成分流失，不能满足机体需求。

此外，推荐饭和菜分开放，因为食物之间会相互影响，加速变质。最好是趁热将饭菜置于事先用开水烫过的饭盒中，盖好盖子，放至不烫手的程度，再放进冰箱冷藏。

不带剩菜剩饭。剩的饭菜与做好用以隔天带饭的饭菜，是两回事。做好就密封起来保存的饭菜，隔夜存放问题不大；但剩的饭菜中细菌含量多，且隔夜后细菌会进一步繁殖。

食用前充分加热。隔夜饭菜要充分加热才能食用，加热时间不能少于2分钟，最好大火加热3分钟以上。如果发现饭菜没热透，可以翻动一下再放入微波炉里加热。

准备好饭盒。上班族挑选饭盒以耐热、密封为原则。饭盒盖上最好有气孔，这样在食物加热时，盖上饭盒盖、打开气孔，既能防止水分过度蒸发，又可以将饭菜热透。使用饭盒前，可以先把清洗干净的饭盒用沸水里外烫一遍，更清洁卫生。(综合报道)

关于尿毒症，你了解多少？

尿毒症是由于肾脏功能衰竭引发的一种严重的临床综合征，是肾脏慢性病的晚期表现。

它的发生通常意味着肾脏无法有效排出体内的代谢废物和多余的水分，导致这些物质在体内积聚，从而影响多个器官和系统的功能。

尿毒症的出现，常常伴随着一系列不适症状，严重时甚至威胁生命。让我们一起来了解尿毒症的症状、成因、治疗方法。

尿毒症的症状表现

尿毒症的患者，最初可能并未表现出明显症状，或者症状较为隐匿，容易被忽视。随着病情的加重，症状会变得更加显著，且涉及多个器官和系统。患者常会出现疲乏乏力、食欲不振、恶心呕吐等全身性不适，主要是由于体内的代谢废物未能通过肾脏及时排出，导致血液中毒素积累，影响身体的正常功能。尤其是恶心和

呕吐，往往会使患者的营养状况进一步恶化，导致体重下降，虚弱无力。

尿毒症还常伴有水肿，尤其是在面部、下肢等部位。这是由于肾脏无法有效排出体内的多余水分，导致水分在组织间隙积聚。由于肾脏功能损害，患者可能会出现高血压，甚至合并心力衰竭的情况。高血压会加重肾脏负担，形成恶性循环，进一步加剧肾脏损伤。

尿毒症还会影响神经系统，表现为头痛、注意力不集中、意识模糊，甚至昏迷等神经症状。由于尿毒症引发的毒素积累，尤其是尿素、肌酐等物质，可能对中枢神经系统产生毒性作用，导致患者出现精神异常。

此外，尿毒症还常常影响患者的皮肤，表现为皮肤瘙痒和干燥，尤其是在肘部、膝部等部位。随着病情发展，患者的免疫系统也会受到抑制，容易感染，进一步加重病情。

尿毒症的成因与风险因素

尿毒症的主要原因是肾脏功能逐渐丧失，最常见的原因是慢性肾脏病。慢性肾脏病本身是一种长期进展性的疾病，随着时间的推移，肾脏功能逐步

减退，最终可能发展为尿毒症。慢性肾脏病的常见原因包括高血压、糖尿病、肾间质病、肾小球肾炎等。

高血压会导致肾脏血管受损，逐渐损害肾脏的过滤功能，导致肾脏病变。而糖尿病则通过长期的高血糖水平对肾脏造成损害，形成糖尿病肾病。糖尿病肾病是一种慢性进展性疾病，若未能得到及时控制，最终也会导致尿毒症。

此外，尿毒症的发生还与肾脏的慢性炎症、遗传因素、长期使用某些药物(如非甾体抗炎药、某些抗生素)等因素密切相关。患有高血压和糖尿病的患者，若不加控制，肾脏功能损害的风险大大增加，最终可能发展为尿毒症。

随着年龄的增长，肾脏功能自然衰退，老年人群中尿毒症的发生率相对较高。其他的危险因素还包括肥胖、吸烟、过度饮酒以及长期接触环境污染物等。

尿毒症的治疗与预防

对于早期发现的尿毒症患者，治疗的目标是延缓病情的进展，并通过药物控制高血压、糖尿病等基础疾病，减轻肾脏负担。常见的治疗手段包括使用利尿剂帮助排除体内的水分，控制高血压和糖尿

病，减少蛋白尿，改善电解质平衡等。

在尿毒症的治疗中，透析是一种重要的治疗方法。透析分为血液透析和腹膜透析两种，能够代替肾脏的部分功能，帮助清除体内的代谢废物和多余水分。透析并不能治愈尿毒症，但可以有效缓解症状，延长患者的生命。然而，透析只能作为一种支持性治疗手段，患者仍然需要配合良好的饮食管理和药物治疗。

对于终末期尿毒症患者，肾脏移植是目前最有效的治疗方法。肾移植能够恢复正常的肾脏功能，提高生活质量，但肾移植也面临着排斥反应和术后免疫抑制等挑战。

预防尿毒症的发生，关键在于早期检测和及时干预。对于高风险人群(如高血压、糖尿病患者)，定期进行肾功能检查是非常重要的。同时，控制血压、血糖，保持健康的饮食和生活方式，避免滥用药物，减少环境污染的接触，都有助于减少尿毒症的发生。

总之，尿毒症是一种严重的肾脏疾病，早期识别和积极治疗至关重要。通过合理治疗、健康管理和预防措施，尿毒症可以有效控制，维持良好的生活质量。关注肾脏健康，人人有责。

蒙城县第一人民医院肾内科 刘晓莉

骨折患者康复训练及家庭护理注意事项

骨折应该是日常生活中最容易发生且最常见的一件事了，患者除了要在骨折以后尽快就医诊治以外，相关的康复训练以及家庭护理也不能忘，因为这也是促使患者尽快康复的关键，但是你对骨折患者的康复训练以及家庭护理的注意事项都了解多少呢？现在就带大家一起来看一下，骨折患者的康复训练以及家庭护理的注意事项都有哪些吧。

骨折患者康复训练注意事项

有的骨折患者可能会产生这样的疑惑：骨折以后为什么还要进行康复训练？其实骨折以后进行康复训练有以下几个原因：一是为了促进神经肌肉反射及协调功能的恢复；二是为了最大程度地降低关节僵硬的发生概率；三是为了促进血液循环，增加静脉及淋巴的回流进而促进水肿消退；四是为了在一定程度上恢复关节的活动度，进而促进骨折的愈合；五是为了减少如肺炎、褥疮、下肢深静脉血栓等卧床并发症的发生概率；六是为了降低肌肉萎缩以及肌力下降的程度，以便于尽快

使得肌力恢复正常。

正因为骨折后的康复训练极其重要，所以患者在骨折以后一定要做好下面的这些康复训练，包括：

进行患侧上肢的功能锻炼，对于肋骨骨折等的骨折患者，可以做一些拿物、抬高或控制患侧上肢进行上、下、左、右以及伸曲、旋转等的运动。

进行患侧下肢的功能锻炼，对于踝骨骨折等的骨折患者，可以做一些控制髌膝关节进行伸、屈、内外旋转、内收外展等的运动。

进行呼吸肌训练，对于肋骨骨折等的骨折患者，可以做一些吹气球、缩唇和腹式呼吸，能够起到锻炼肺活量、帮助肺扩张的功效。

时常推拿按摩，对于髌骨骨折等的骨折患者，可以在患处使用推拿按摩的手法进行推拿和按摩，能够起到活血化瘀、松懈肌肉僵硬的功效，只是每次推拿按摩至少应该坚持10~15分钟，这样的治疗效果更好。

此外，骨折患者在进行康复训练期间还要注意下面的这些事项，包括：

在运动项目的选择方面以及运动时间、运动强度的控制方面，都要综合考虑患者的性别、年龄、个人体质、具体病情、工作性质、身体耐受力等因素。循序渐进，量力而行，先从一些轻

微的运动开始，例如适当地转动手腕、脚腕，之后再根据身体的恢复情况逐渐增加运动的强度。

控制运动的量及时间，期间不要做一些剧烈的运动，运动强度适宜即可。

骨折患者家庭护理注意事项

一要注意预防并发症，对于需要长期卧床的骨折患者，患者的家属要时常帮助患者翻身按摩，以免出现压疮、褥疮等，而且平时还要多帮助患者拍背，促使患者将痰咳出，进而保证患者的呼吸道通畅。

二要注意多晒太阳，既可以选择在阳台阳光充足的地方晒太阳，也可以选择室外晒太阳，这样的话有助于患者身体康复，不过需要注意的是，尽量不要去公众场合或人流密集之处，以免不慎磕碰影响骨折处。

三要注意科学用药，特别是需要注意三七片的使用，这种药物在骨折初期虽然能够增加凝血酶并加速凝血，但是骨折大约一周以后内出血的情况便会消失，此时若是仍然继续服用三七片，极易导致骨折处出现积血瘀滞，血液流通不畅的情况，最重要的是不利于患者身体恢复。

四要注意合理饮食，对于骨折1至2

周的患者，日常的饮食应以清淡、易吸收、易消化的食物为主，可以多吃一些蔬菜水果、瘦肉、蜂蜜、香蕉、豆制品、煮软的小米粥等的食物，但要注意忌酒、碳酸饮料，忌食酸辣肥甘的食物以及如骨头汤等的油腻、燥热之物；对于骨折2至4周的患者，日常的饮食应以高营养的食物为主，可以多吃一些如瘦肉、鸡蛋、牛奶、虾皮、骨头汤、西红柿、花椰菜、蛋黄等富含蛋白质、钙元素、维生素C、维生素D的食物，但要注意忌酒、果子露、碳酸饮料等的饮品；对于骨折5周以上的患者，可以多吃一些如小麦、黄豆、麦片的高铁、高钙、高锰食物，或是多喝一些如鹿筋汤、羊骨汤、老母鸡汤等高热能的汤。

五要注意保暖，骨折以后患者身体的免疫力会降低，所以在此期间不论是在家还是要外出，都一定要注意做好保暖的措施，特别是要注意做好患肢的保暖措施，以免患者受到寒冷刺激而着凉感冒影响骨折的恢复。

总之，骨折对于患者的生理、心理方面以及日常的生活的影响都比较大，而为了能够早日康复，尽快地回归到正常的生活当中，就需要患者了解并谨记上述的一些康复训练以及家庭护理的注意事项，这样的话才能在保证患者生活质量的同时尽快恢复身体健康。

枞阳县人民医院 孙春

