

专家问诊

秋冬眼睛干涩、流泪、疼痛 用眼药水应对“干眼症”可能会“帮倒忙”

■记者程雪

身处“屏幕时代”，我们的眼睛太“忙”了：加班看电脑，熬夜追剧打游戏，网课、线上会议已经成为疫情之下最安全的交流方式……久而久之，眼睛难免会“抗议”。本期邀请宁波眼科医院角膜专科主任、副主任医师文丰为大家说说如何应对干眼问题。

干眼症发病率高但容易被忽视

秋天空气干燥，很多人会出现秋燥的症状，皮肤干、口干舌燥、喉咙干痒……相较于这些，眼部干燥是最容易被忽略的。

文丰介绍说，人们常用“水汪汪”来形容好看的眼睛。正常情况下，眼角膜里的确有水分，若气候干燥，会导致眼中水分蒸发快，再加上有些人水分补充不足，导致眼角水分含量下降，就会出现眼干、眼红、流泪、疼痛、异物感，甚至有头痛，这些正是干眼症的典型症状。

除了环境因素，在干眼症患者

中，有80%以上是生活习惯导致的，长时间盯着书本、屏幕工作学习，爱化眼妆但卸妆不彻底，长期佩戴隐形眼镜和美瞳，滥用滴眼液和眼药水等群体都容易出现干眼症。

“我的门诊中，有一半以上的患者属于干眼症。像长期伏案批改作业的老师，长期对着屏幕的网店老板等职业群体都属于干眼症的‘重灾区’。”文丰说，实际上，干眼症发病率非常高，但却常常被忽视，所以希望大家多关注“心灵的窗口”，不要等干眼症状加重才去治疗。

干眼病是眼角膜出现病理性变化

干眼病患者眼角膜会出现病理性变化。

通过裂隙灯和干眼综合检查仪等仪器的检查，可以发现干眼病患者的眼角膜表面十分不光滑，由点状脱落。文丰解释说，健康的眼角膜是光滑的，眼角膜新细胞的出现和旧细胞的脱落是同步发生的，若因干眼症状发生病变，就会刺激眼角膜加速新陈代谢，此时旧细胞

脱落得快，新细胞长出慢，眼角膜表面便呈现出不光滑的状态。

干眼病患者除了出现干眼症的各种症状，还可能出现视力模糊，畏光流泪，眼部疼痛明显等情况，甚至还会有人会出现头痛症状。“很多人因干眼症导致头痛，这是一种神经性的疼痛，反复发作常常会击溃患者情绪，严重者可能导致抑郁。”文丰说。

还有一种干燥综合征属于自身免疫性疾病，抗体“对付”机体产生泪水、口水等一切水分的细胞，从而导致唾液腺和泪腺受损功能下降、其他外分泌腺及腺体外其他器官受累的多系统损害。患者不仅有眼睛干涩的症状，还会明显感觉到咽喉、口腔、皮肤等干燥。

千万不要乱用眼药水和洗眼液

眼睛干怎么办，大多数人的第一反应就是用滴眼液或洗眼液给眼睛“补水”。其实，这两种产品并不会起到补水的作用，若选用不当还会“帮倒忙”。

文丰不赞成干眼者自己滥用

眼药水或洗眼液，“干眼也分为缺水、缺油等情况，市面上的产品五花八门，患者往往弄不清自己适合哪一种，用错了反而会造成眼角膜损伤，加重病情。”患者要及时就医，用医生开的眼药水，使用的时候也要遵从医嘱。

当然，使用眼药水只能缓解眼干，并不能治病。文丰建议患者们接受综合治疗方法，增加药物治疗和物理疗法。其中物理疗法是用中草药熏蒸、按摩眼部。有些患者喜欢用热毛巾或加热眼罩热敷眼部，其实这种方法并不科学，所以想做熏蒸的人还是去医院吧。

改变生活习惯是综合治疗的关键一环。患者要减少用眼时间，尽量水平线或水平线稍微向下一点的角度看书或看屏幕，这样的角度眼角膜暴露密度更小，眼角水分蒸发更慢。眼睛更舒适，同时人和屏幕间距最好保持在40厘米左右。眼睛不舒服不要用手揉擦，尽量用框架眼镜代替隐形眼镜。眼妆一定要卸干净。不要滥用眼药水、洗眼液。

■潘春燕

一位肺癌患者询问医生，红豆杉的树皮加水煎煮是否可以抗癌？医生的回答是不建议吃，患者有些急了：“花了600元特意托人买的，不是都说红豆杉抗癌么，为什么不可以吃？”

红豆杉又名紫杉，至今已有250万年的历史，是世界上公认的濒临灭绝的天然珍稀植物。全世界有11种，我国有4种和1个变种，分别是中国红豆杉、云南红豆杉、西藏红豆杉、东北红豆杉、南方红豆杉(变种)。浙江地区多见的一般是南方红豆杉。

说红豆杉抗癌，是因为从红豆杉中提取的主要活性成分——紫杉醇，具有广泛的抗肿瘤活性，被用于乳腺癌、卵巢癌、非小细胞肺癌、胃癌等多种癌症的治疗。

相比正常细胞，癌细胞处于脱分化状态，进入不停地分裂和增殖。而细胞有丝分裂，需要微管蛋白系统的组装和降解才能进行。紫杉醇可与微管蛋白结合，抑制微管解聚，使得癌细胞无法进一步分裂，从而阻断其增殖过程，起到抑制肿瘤生长的作用。

既然紫杉醇抗肿瘤疗效明确，那为什么不建议直接用红豆杉呢？

首先是紫杉醇含量的问题。红豆杉不同品种、树龄，同一品种的不同部位紫杉醇含量均有明显差异。各种红豆杉中，树皮中的紫杉醇含量最高，其次为根，枝叶和果实中含量较低。

但树皮中紫杉醇的含量依然称得上极低，最高含量也仅为0.01%—0.02%。据统计，约14kg红豆杉树皮才可提纯制得紫杉醇1g，取1kg紫杉醇需砍伐约2000棵红豆杉树。目前获取紫杉醇原料药更多的在向化学、半化学合成及生物合成发展。

红豆杉中紫杉醇含量低，且与紫杉烷系列其他化合物共存，并含有大量植物蜡、色素和树脂等杂质，因而分离难度高。紫杉醇又几乎不溶于水，在乙醇中的溶解度也有

限，单靠泡水洗、煎煮或者浸酒，能提取到的紫杉醇是微乎其微的。

其次是口服吸收的问题。紫杉醇的低溶解性又导致口服吸收很差，生物利用度低，进而影响疗效。目前用于临床治疗的紫杉醇药物制剂均为注射剂型。

可能也有人会说，就算实际摄入体内并吸收利用的紫杉醇量很少，长期吃多多少少总有点用处吧。我们再来看看紫杉醇的毒性。

细胞毒性药物在正常细胞和癌细胞之间缺乏选择性，紫杉醇不仅对癌细胞起作用，对正常细胞也有作用，会导致不同程度的毒副作用，平常我们说化疗“吃不消”就是这个原因。

癌症患者是否需要化疗、何时化疗、用什么药物、多少剂量，都是需要医生严格把握指征的。假设上述的红豆杉树皮、枝叶、果实有抗癌作用，患者自行服用也会干扰正规的治疗方案。而且其中紫杉醇剂量无法把握，可能引起或加重毒副作用。紫杉醇外周神经毒性、骨髓抑制的发生率和严重程度与剂量相关。

还有一点需要明确，紫杉醇具有抗癌作用是指可以用来治疗癌症，而不是可以预防癌症。紫杉醇对癌细胞和正常细胞都有作用，健康人群使用可能会损伤体内正常细胞，引起一系列毒副作用。

所以用红豆杉树皮煎煮(浸酒)、叶子泡茶、果子浸酒、用树干制成的水杯喝水等操作来抗癌，对于癌症患者和健康人群来说都是一个坑。

早在2002年，原国家卫生部就已将红豆杉列入《保健食品禁用物品名单》，而且在2006年再次发布公告“严禁生产经营含红豆杉的食品”。

红豆杉本身具有一定毒性，如果擅自长期大量服用可能引起中毒。中毒症状通常为头昏、瞳孔放大、恶心呕吐、弥散性腹痛和肌无力等，严重者出现心动过缓、心脏骤停或死亡。

所以传说不一定为真，红豆杉“抗癌”的误区要慎入哦！

骨质疏松也会遗传

■边平达

“医生，骨质疏松也会有遗传吗？”80岁的郝女士(化名)百思不得其解，自己骨折后查出骨质疏松，结果3个女儿也“躺枪”了。

郝女士是5个孩子的母亲，年轻时为了照顾几个孩子，东奔西走，日夜操劳。上了年纪以后，只要走路、站立时间稍长，就感到腰背酸痛，但她一直没有就医。

不久前，郝女士在家洗澡时不慎滑倒，瞬间腰背部剧痛不已，无法动弹。女儿赶忙打“120”，将郝女士送到了浙江省人民医院就诊。检查发现，郝女士这一跤可跌得不轻：第12胸椎压缩性骨折！

接诊的边平达主任医师为郝女士安排了双能X线吸收法骨密度测定，结果发现其股骨颈、全髌、腰椎三个部位骨密度的T值均低于-2.5，诊断为骨质疏松。

听说郝女士有3个女儿，边平达建议她们都来查一查骨密度，结果让全家人大吃一惊：三个女儿均有骨质疏松！

“每次碰到七八十岁的女性骨质疏松患者，我都会询问其子女的情况。如果她的女儿已经绝经，我就会建议她们也来检查一下，这不仅是因为骨质疏松与遗传有关，而且因为女性绝经后

骨质丢失迅速加快，骨质疏松患病率明显升高！”边平达介绍。

“我们曾经调查600多例45~94岁(平均72岁)的中老年女性，发现平均绝经年龄为50岁，绝经后20年(约70岁)时患骨质疏松。”郝女士的三个女儿(年龄分别为57岁、55岁、53岁)，不到60岁就全部出现骨质疏松。

人类峰值骨量的高低，主要是由遗传因素决定(约占60%~80%)。女性峰值骨量越高，绝经后患骨质疏松的风险也就越小。因此，父母患有骨质疏松或有腰椎、髋部骨折史，其子女一定要注意及早防治。

女性在经历青春后期骨骺发育后，骨密度迅速增加，约在20岁后达到峰值骨量，然后进入平台期，约在40岁左右骨密度开始出现持续下降。

在对600多例中老年女性的调查中还发现，女性骨质疏松患病率随绝经时间延长而增高，且在绝经后20年内增长速度最快，因此，女性绝经后20年，是骨质疏松防治的关键时期。

每年的10月20日是国际骨质疏松日，今年的中国主题是“巩固一生 赢战骨折”。

边平达提醒，对经骨密度检测、未达骨质疏松诊断标准(T值>-2.5)的绝经后女性，也应该接受抗骨质疏松治疗，因为骨质一旦丢失就很难完全恢复了。

胃经常泛酸 吃什么蔬菜

■叶飒

秋天正是养胃的好时机，如果出现泛酸症状，说明胃正在悄悄“受伤”，应及时调整。

胃泛酸，指胃内容物经食管反流达口腔，口腔出现酸性物质，可由暴饮暴食、长期酗酒或病理性泛酸，如消化性溃疡、胃食管反流病等引起。

合理饮食不但可以增加治疗效果，还可以减少胃泛酸的复发。下面，为大家推荐3种适合胃泛酸患者吃的菜。

卷心菜。卷心菜为十字花科植物甘蓝类的茎叶，富含维生素C、维生素E、维生素U、胡萝卜素及微量元素等。其中的维生素U是一种有效的抗溃疡剂，能预防胃溃疡，保护并修复胃黏膜。在家烹饪卷心菜时，时间不宜过长，大火快炒3~4分钟即可。

猴头菇。猴头菇是一种真菌，含丰富的蛋白质、脂肪、纤维素、多糖等。其中的多糖成分对胃黏膜有保护作用，可以改善胃黏膜循环，减轻微血管损伤及降低微血管通透性。烹饪时，可以将猴头菇泡发，熬成鲜美的汤品。

南瓜。南瓜含有糖类(包括淀粉、葡萄糖、果胶、甘露醇等)、

多种氨基酸、维生素及微量元素。南瓜果胶含量高，为干重的9.98%~15.49%，它可以保护胃肠道黏膜免受粗糙食物的刺激，促进溃疡愈合，加速受损组织的愈合修复。食用时，建议将南瓜与大米或小米搭配起来煮粥，也可以熬一锅浓郁的南瓜汤。

养胃的同时，也应注意避免以下不良的饮食习惯。首先，不应嗜嗜烟酒、咖啡、浓茶。烟草中的尼古丁、焦油等有害物质不仅会兴奋交感神经、收缩血管，使胃肠黏膜的血液供应减少，削弱胃黏膜屏障功能，还会刺激胃酸分泌。此外，乙醇(酒精)、浓茶和咖啡也会刺激胃酸大量分泌，直接损伤胃黏膜。其次，不应长期食用坚硬粗糙的食物，如竹笋、笋干等。它们的膳食纤维含量高，不易消化，长期摄入会刺激胃酸大量分泌，加重胃泛酸。最后，不应大量食用刺激胃酸的汤类及调味品如浓肉汤、鸡汤、辣椒等。建议少食多餐，以七八分饱为宜，避免睡前一至两小时进食。

浙江省人民医院临床营养科主任叶飒主任医师提醒，饮食调节不能代替药物，若反复出现胃胀、泛酸、烧心及嗝气等情况，建议及时前往浙江大学医学院附属第一医院肾脏病中心门

“口袋公园”乐村民



日前，玉环市清港镇樟岙村村口，村民们正在对快要完工的“口袋公园”做最后的装饰，今后，村民

们又多了一处家门口的健身休闲好去处。近年来，玉环市不断完善“10分钟健身圈”，因地制宜在

群众家门口修建小微公园，现已建成10个体育“口袋公园”、5个多功能运动场。 通讯员詹智 摄

面膜竟敷出了肾病 网购“三无”面膜 小心“汞中毒”

■江华

在直播间买东西已经成了不少年轻人的购物方式。23岁的妙妙(化名)可以称为直播网购达人，她在各种平台的直播间购买衣服、食物、护肤品……也从从来没有怀疑过购买的东西是否正规。直到有一天她因为腿痛就医最终确诊为汞中毒。中毒源头竟是某直播间购买的美白面膜。

妙妙是某幼儿园教师，平时注重外在形象，夏天刚过去，妙妙觉得自己好像晒黑了，于是在某平台的某个直播间购买了几个盒装的美白面膜，断断续续用了20多天，妙妙觉得效果很明显，于是继续购买了该美白面膜使用。

在直播间买东西已经成了不少年轻人的购物方式。23岁的妙妙(化名)可以称为直播网购达人，她在各种平台的直播间购买衣服、食物、护肤品……也从从来没有怀疑过购买的东西是否正规。直到有一天她因为腿痛就医最终确诊为汞中毒。中毒源头竟是某直播间购买的美白面膜。

妙妙是某幼儿园教师，平时注重外在形象，夏天刚过去，妙妙觉得自己好像晒黑了，于是在某平台的某个直播间购买了几个盒装的美白面膜，断断续续用了20多天，妙妙觉得效果很明显，于是继续购买了该美白面膜使用。

在这期间，妙妙的大腿出现酸痛症状，刚开始以为是上班站立太久导致，但中秋休息三天后，大腿肌肉酸痛症状并没有好转，并且还出现了腰酸症状。为此，妙妙前往当地医院就诊检查，结果一个尿常规中的尿蛋白4+引起了医生注意，因为健康人的尿常规中是检测不出正常尿液中含有的少量小分子蛋白，这个指标意味着妙妙的肾脏健康出现了问题，当地医院建议她前往大医院进一步就诊。

为此，妙妙找到了浙江大学医学院附属第一医院肾脏病中心门

诊，陈亮亮主治医师拟“慢性肾炎综合征”将妙妙收治入院做进一步检查就诊。

妙妙除了蛋白尿外，并没有腿脚肿胀等明显肾病综合征的症状，肾脏B超也没发现异常，为此医生还替妙妙做了肌电图、大腿磁共振检查，也均无异常情况，那么妙妙为什么会莫名出现大腿肌肉酸痛与出现蛋白尿的症状呢？

在一次查房中，肾脏病中心副主任韩飞主任医师在询问妙妙生活习惯时，发现妙妙脸特别白，就多问了一句，“你脸比脖子白很多呀，有在美容吗？”“我有频繁使用美白面膜，断断续续用了20多天，妙妙觉得效果很明显，于是继续购买了该美白面膜使用。

美白面膜 居然导致汞中毒 美白、肾病，这两个词对于一个临床经验丰富的肾脏病专家来说，就相当于找到了警察破案中串联起整个案子的关键线索。

“面膜是哪买的？”妙妙说某视频平台的直播间购买的，至于是什么牌子的她说不上来，也没关注是不是正规产品，韩飞主任医师一听大概心里有了数，“做个尿汞检查吧。”

“尿汞44.1。”妙妙的尿汞结果出来了，正常人应该小于25，这个检查报告说明妙妙就是汞中毒导致肾出现了问题，而这个汞中毒来源很可能就是直播间购买的美白面膜。“医生，为什么贴个面膜会导

致肾出现问题？”

韩飞主任医师解释，汞也就是我们液体时看到的水银，它的化合物会破坏表皮细胞的酵素活性，使黑色素不能形成，从而有美白作用，而很多不良商家为了短期内凸显出美白效果，就会添加汞，面膜中的汞通过皮肤吸收后进入血液，而肾脏是汞的主要排泄和积累器官，若长时间或者短时间内摄入大量汞，就会破坏肾小球和肾小管，而造成肾的损伤。

由于妙妙出现肌肉酸痛后及时就医，还未出现其他慢性肾炎综合征症状。妙妙在明确病因后就及时在浙大一院进行了驱汞处理，并做了肾穿刺，穿刺病理显示肾小管损伤，妙妙后续还需进行相关治疗。

爱美人士 选择正规护肤产品

现代年轻人都有化妆才出门的“讲究”习惯，护肤品、化妆品五花八门，很多年轻人图便宜网购这些东西，肾脏病中心主任陈江华教授提醒，购买使用护肤品、化妆品要注意，切勿随便购买“三无”产品，除上文的神奇妙妙使用美白产品增加的汞对肾脏有害之外，口红中也会增加矿物云母，如铅等金属成分来增加亮度和持久度，但如果超标增加，使用后可能会造成人体慢性铅中毒造成慢性肾炎，严重时可能发展为慢性肾衰竭。

健身达人

健身贵在少年时

■季恩

因为健身，会一点旁人眼里所谓的绝活，经常被误认为是体育老师，甚至被认为有“特异功能”。

其实我的绝活很简单，就是一种普通的单杠引体上翻运动：人在杠下，身上上跳，手抓住杠，身子一翻，人翻到杠上再下来，一次可以做二三十个。而我现在已步入天命之年，再加上学校无人会此运动，包括体育老师，因此引来很多的惊奇。

追溯自己绝活的来源，其实也叫单杠。年轻时曾在金华一个叫源东的山里教书。无处可去，业余天天玩这种单杠引体上翻运动，并每天放学后到学校附近的一个水库游泳。天长日久，身体发生了变化，并被我会了倒立，后来还练过一段时间的倒立行走。而正是年轻时在源东的这些运动为我打下了基础，并打开了兴趣之门，天天练，以至于现在天命之年还能轻松地做别人眼里的高难度动作。

实际上到源东时我已工作了7年，上学倒立已年逾而立。这个年纪文弱书生的我会引体上翻和敢于到陌生水库游泳，是因为小时候经常干一些农活练出了一点力气，并且家乡有一条小河，自小就会游泳。如果没有小时候那点无意的基础，就不会有源东时的那些异于常人的健身及破天荒地倒立的学会，现在的一切都无从谈起。

数学家苏步青有一句诗：攀高贵在少年时。其实健身也是如此。总结自己这么多年的学习、健身心得，某人在

某一方面有某种长处基本上都在少年时打下了基础。时过境迁，不再来，这个时间点一过，想再来学习某种技能则不可能，而我这些技能相对来说还是比较简单的，正因为基础也比较简单。

我的绝活不但改变了我柔弱的身体，还让我这原本的孱弱书生有勇气多次参与当地电视台绝活的拍摄，健身事迹还被一些报纸报道过。“看你这动作，好像不用力气似的。”一旁观者说。这可谓一语中的。我自己也感觉不太费力，主要是因为练得多，起步早，习惯了。而跟新手做同样的动作，我用少得多的力气就能完成。而引体向上，一般的中学生还比不上我。而我这些特长，自小就打下了基础，田里烈日干下活，挥汗如雨；山上砍柴，小溪里游泳。到了源东，正好有了一个更好的舞台，而这动作正好可以“茁壮成长”。

我每次健身时，几乎都有人有意无意在看，还有学生模仿和向我取经。尤其是看的男生很多，有时甚至还会出现整个班级鼓掌这种情况。很多人认为我的臂力很大，我微信里一个才女看了我朋友圈发的动作，竟说我是“神臂”。其实我的臂力并不大。健身时，臂力何大之有？只是熟能生巧罢了。但不管怎么说，基础是在小时候打下的。任何学问要做好，都要从小打基础，健身也一样。如果你想将来拥有一项高效的、令人羡慕的健身技能，你想天命之年还有一个健壮灵巧的身体，你必须在少年时打下基础，学会一两门比较实用的有意思的健身技能。