

隐形眼镜成雾霾“吸尘器”?

真相是这样

立冬之后,不少城市出现了不同程度的雾霾,有人说,除了我们自己成为移动的“吸尘器”外,连隐形眼镜都中招了!果真如此吗?关于隐形眼镜的传闻时不时都会出现,让我们一起来看看真相吧!

网传

雾霾天,隐形眼镜变“吸尘器”?

真相 目前没有相关研究证明戴隐形眼镜会在雾霾天受到直接影响,眼睛感染除了与眼睛本身的状况相关,还与个人的配戴习惯与手的卫生有关。为了降低雾霾天气眼睛发生感染的几率,可考虑减少隐形眼镜的配戴时间,改为使用传统的框架眼镜。由于雾霾可能对眼表有影响,对于经常处于雾霾环境中的人,可使用不含防腐剂的人工泪液滴眼,一方面可以通过人工泪液清洗,减少微小颗粒在眼表的附着时间,一方面可以缓解眼睛的干燥和酸涩。如果必须使用隐形眼镜,每天用护理液消毒的时间要不少于12个小时。

网传

美瞳揉碎在眼睛里

真相 一些柔软的隐形眼镜,比如日抛型隐形眼镜,因材质较软,如果使用过程中产生细小划痕,在配戴不规范时,有可能导致眼镜在外力作用下使裂痕扩大甚至破裂。不过,隐形眼镜只是遮盖在眼角膜表面,直径较小,它可以在结膜表面移动,有的甚至可以滑动到结膜的穹隆部位(眼球和眼皮中间的空腔)。由于

某些原因,比如用手揉或不善于配戴,柔软的隐形眼镜有可能皱折并滑到穹隆部位,但一般不可能突破结膜及角膜的阻挡,进入到眼球后面或者眼内。

网传

月抛隐形眼镜不必天天摘下

真相 面对市面上日抛、月抛、年抛等各式隐形眼镜,不少人挑花了眼。我们购买的隐形眼镜会标注“DK”值,“DK”代表的是透氧系数,即镜片材料容许氧气透过的性能。

由于正常角膜本身没有血管,它通过直接与空气接触来获得氧气。隐形眼镜覆盖在角膜上,阻断了角膜与空气的接触,所以,建议选择透氧系数较高的产品。但不管是哪一类隐形眼镜,都不主张长时间配戴,否则会导致角膜缺氧,破坏眼表的泪膜层,继而出现角膜缘新生血管、干眼症、结膜炎等病变。日用的软性隐形眼镜在睡前应摘下,配戴时间一次不宜超过8-12小时。而美瞳属于彩色隐形眼镜,其透氧系数一般相对较低,更不宜长期或持续配戴。



网传

隐形眼镜可自行购买配戴

真相 配隐形眼镜,一定要到医院先做一个专业的眼部检查,以便了解是否适合配戴。隐形眼镜并非适合所有人群,对于本身有眼部疾病,如角膜病变、结膜炎、干眼症的人,不适合配戴。而患有糖尿病的人,由于其角膜上皮内膜功能较脆弱,易发生感染等并发症,因此选择配戴时也要慎重。同时应像配框架眼镜一样,进行医学验光等检查,获取适合使用者配戴的度数。

每年因选择、使用隐形眼镜不当所致角膜感染,从而导致角膜穿孔、溃疡、失明的病例时有发生。比如护理液被细菌(如棘阿米巴、绿脓杆菌)污染,因此要注意护理液的质量和保质期,认真阅读使用说明。在接触镜片前一定要用流动水和肥皂清洗双手,隐形眼镜盒要定期清洗和更换,不可用自来水清洁镜片。

中南大学湘雅二医院
眼科教授 罗静

散黄的蛋能吃吗?

最近,家人从乡下带回了许多土鸡蛋,放了一段时间后,几次打蛋发现,蛋黄并不浑然一体了,有明显的散黄现象,但是无异味。相信很多人也碰到过类似的现象。这是怎么回事?散黄的蛋到底能不能吃呢?

鸡蛋的散黄主要有几种情况。第一、在运输途中因遭遇剧烈震荡,导致蛋黄膜破裂而造成机械性散黄。这种散黄,鸡蛋的营养价值基本没变。第二、鸡蛋在存放的过程中受热受潮,蛋清会变稀,水分向蛋黄慢慢渗透,蛋黄体积逐渐膨胀到撑破蛋黄膜时,会发生散黄现象。第三、受过精的鸡蛋经过一段时间孵化,蛋黄也会发散。第四、存放时间过长,细菌或霉菌经过蛋壳的气孔侵入蛋体内,破坏了蛋黄膜的蛋白质结构而造成散黄。

前面两种情况导致的散黄是能吃的,第三种情况不建议食用,因为在孵化过程中死亡的胚胎,不论大小,食用都对人体不宜。对于第四种情况,则要通过闻味来进行判断。如果散黄不严重,闻起来无异味,那么经过油煎、煮沸等高温处理后是可以吃的。如果散发有臭味,这样的散黄蛋就肯定不能吃了。



■相关链接

如何挑选新鲜鸡蛋?

在生活中我们如何才能判断鸡蛋是不是新鲜?一般来说,新鲜的鸡蛋,蛋壳比较毛糙,壳上附有一层白霜样的薄膜,色泽鲜明,拿在手上有分量,晃动起来无响声,而陈旧蛋一般蛋壳特别光滑且发亮,由于蛋内水分散发,蛋白变稀,蛋黄膜破裂,所以摇动时有不同程度的响声。新鲜鸡蛋闻起来无任何异味,蛋黄完整,呈扁圆形凸起,蛋越新鲜,蛋黄凸起越高。蛋黄周围有明显的浓稠蛋白,浓稠蛋白多,稀薄蛋白少,浓稀蛋白分界明显。

打蛋时建议大家先打入碗中观察,不要直接下锅。另外,一次不要购置太多鸡蛋,以免存放太久。冰箱中存放不超过1月,常温下不超过2周为宜。夏季常温存放时间为10天。

长沙市第三医院副主任医师 李顶



生活一点通

1、从市场购买的生猪肉,用浸过醋的湿布包起来,可以保鲜,整天不变质。

2、酱油容易变质,剥几瓣大蒜放入瓶里,酱油不会发霉,也不会有怪味。

3、熬猪油时,先切一片生萝卜放在盛油的容器里再放油,这样就不会有怪味了。

4、把食物盛在碗内,再放入高压锅煮沸,可存放3-4天不变味。

5、白色衣裤洗后易泛黄,可取一盆清水,滴2-3滴蓝墨水,将洗过的衣裤放进去浸泡一刻钟,不必拧干就放在太阳下晒,这样洗的衣服干净洁白。

6、新买回的泡沫凉鞋,放在盐水中浸泡半天,晾干再穿,既不易裂口,又耐磨耐穿。

7、新买回的汗衫、背心,用水冲洗后再穿,耐磨不褪色,但化纤物不易用水烫。

湖北省襄阳市第一人民医院 方文杰

6招摆脱腰酸背痛

久坐办公室、彻夜狂欢后,大约有80%-90%的人都会遇到背部酸痛的问题,下面介绍的6个妙招,它们能让您摆脱腰背酸痛的烦恼。

坚持运动 别整天坐着不动,不然骨头容易僵化。找出自己最喜欢的运动方式,并每天坚持下去。工作间隙的时候,也可以有意识地伸伸懒腰、扭扭脖子、点点头。

选择合适的床垫 优质的床垫应该既不软也不硬,不妨碍睡觉翻身,从而不会给背部造成什么负担。最好还是去店铺咨询一下专业人士的意见。

调整姿势 有超80%的人坐立姿势不正确,或多或少地给脊柱腰椎都造成了负担。看来,挺胸收腹不光是为了好看,更多的是为了健康。

穿平底鞋 人在站立的时候,脊柱要承受大约相当于自身体重两倍的重量,如果常穿

高跟鞋的话,就会对脊柱产生不利的影晌,而舒适的平底鞋永远是不错的选择。

舒缓压力 身心压力也有可能致背部不适。这时候做做瑜伽或者其他放松练习就很有帮助了,尤其是针对急性病痛。

紧急冷敷 要是疼到动弹不得,那可如何是好?遇到突然刺痛,医生会建议冷敷,先暂时麻痹一下神经。如果疼痛不止,最好去医院看看。

李冬

