

眼中的“迷雾”与“风暴”：解读白内障和青光眼

▲ 山东省聊城市眼科医院 许晓

眼睛是心灵的窗户，它让我们感知世界，感受美好。然而，随着年龄增长，眼部疾病也悄然来临，其中最常见、最令人困扰的莫过于白内障和青光眼。它们如同眼中的“迷雾”与“风暴”，严重影响着视力，甚至可能导致失明。

白内障：眼中的“迷雾”

白内障是指眼球晶状体发生浑浊，导致光线无法正常进入视网膜，从而造成视力下降的一种眼科疾病。它如同在眼前蒙上了一层雾，看不清事物的细节，如同隔着一层纱。

白内障的症状 视力逐渐下降，看不清东西。眼前出现雾状或阴影。夜间视力变差，灯光眩光明显。视物颜色失真，色彩变得黯淡，需频繁更换眼镜度数。

白内障的病因 年龄增长是导致白内障的主要因素。

其他因素包括 糖尿病、眼外伤、长期使用某些药物等。

白内障的治疗 目前，手术是治疗白内障最有效的方法。手术通常采用超声乳化技术，将浑浊的晶状体取出，并植入人工晶状体。

青光眼：眼中的“风暴”

青光眼是指眼压升高导致视神经受损，最终导致视野缺损，甚至失明的一种眼科疾病。它如同眼中的风暴，在悄无声息中破坏着视力。

青光眼的症状 早期症状不明显，甚至无症状。视野逐渐缩小，出现“盲点”。视力下降，严重时可导致失明。

青光眼的病因 眼压升高是导致青光眼的

主要因素。

其他因素包括 遗传因素、高眼压、糖尿病、眼外伤等。

青光眼的治疗 目前，青光眼的治疗主要以降低眼压为主，包括药物治疗、激光治疗和手术治疗。

预防白内障和青光眼

白内障和青光眼是常见的眼部疾病，但并非不可预防。通过采取积极的措施，我们可以有效降低患病风险，守护宝贵的视力。以下是一些预防建议。

定期进行眼科检查 定期检查，早期发现和治理。保持健康的生活方式，控制血压、血糖等。

合理用眼 注意用眼卫生，避免过度用

眼。每隔 1 小时休息 5~10 分钟，进行远眺，放松眼部肌肉。

良好生活习惯 避免烟酒，多吃富含维生素 A 的食物，如胡萝卜、菠菜等。保持良好睡眠，充足的睡眠可以减轻眼部疲劳，有利于眼部健康。控制情绪，避免过度紧张、焦虑，保持良好的情绪状态。均衡饮食，多吃富含维生素 A、C、E 的食物，如胡萝卜、菠菜、柑橘等。适度运动，坚持适度运动，可以改善血液循环，降低患病风险。

结语

白内障和青光眼是常见的眼科疾病，但通过早期发现、及时治疗和预防，我们可以有效控制病情，保护好我们的视力，避免“眼中的迷雾与风暴”侵蚀我们的光明世界。

李斯特菌病——隐匿的“冰箱杀手”

▲ 湘潭市中心医院 罗玲 罗冠华

李斯特菌病是由病原体李斯特菌感染所致的疾病，李斯特菌主要以食物为传染媒介，是最致命的食源性病原体之一。2013~2017 年，国家食品安全风险评估中心在 12 个省（直辖市）64 家哨点医院开展了李斯特菌病专项监测，共报告李斯特菌病例 211 例，病死率 26.1%。李斯特菌病虽发病率低，但住院率高达 90%、病死率高达 20%~30%，是危害最严重的食源性疾病之一。

临床表现

李斯特菌的潜伏期长达 3~70 d，平均也有 22 d。感染后大多为暂时带菌。儿童显性感染主要表现为脑膜炎及败血症，成人感染表现为各种脏器的实质性病变。以下为其临床表现。

妊娠感染 由于孕妇的细胞免疫功能下降，故易感染本菌，出现畏寒、发热、头痛、肌痛等类似上呼吸道感染症状。多发于妊娠 26~30 周。症状如果呈自限性，则不影响胎儿，但也可致早产、死产或新生儿脑膜炎而死亡。

新生儿感染 新生儿在胎内获得感染，分娩后发病，表现为肝、脾、肺、肾、脑等脏器内播散性脓肿或肉芽肿。早期常为败血症，后期为足月产后两周发生新生儿脑膜炎。常伴有结膜炎、咽炎、躯干及肢端皮肤红丘疹。

中枢神经系统感染 表现为脑膜脑炎或脑干脑炎，典型的表现为发热、头痛、恶心、呕吐、脑膜刺激征、共济失调等，很少有昏迷。脑干脑炎者均为成人，发病率低，但可出现脑神经性非对称性偏瘫、共济失调等，严重者出现呼吸衰竭，病死率高。

心内膜炎 多见于成人，患者可有心脏瓣膜病变等基础疾病。

局部感染 该菌引起的化脓性结膜炎及皮肤感染可为婴儿肉芽肿的一部分。淋巴结感染多见于颈部，可混合有结核性淋巴结感染。

胃肠道感染 为自限性发热性胃肠炎，症状有腹泻、恶心、呕吐伴发热等。

其他部位的感染 本菌尚可引起肝炎、肝脓肿、胆囊炎、脾脓肿、关节炎、骨髓炎、脊髓炎、脑脓肿、眼内炎等。

应对方法

成人如果感染李斯特菌，大多数情况都

可以自愈。但是如果出现发烧、肌肉酸痛、头痛、呕吐等症状，且有不洁饮食史应高度怀疑该病。此时应及时去医院就诊，在就医过程中需要明确告诉医生患病前吃过的食物，食物有无过期，患病的症状和开始的时间。女性患者需告知是否怀孕，正在服用的药物等问题，帮助医生更快速进行诊断，及时给出治疗方案。

李斯特菌的隐匿性

李斯特菌是一种兼性厌氧细菌，为李斯特菌病的病原体。它感染后潜伏期长达 3~70 d，平均也有 22 d。感染后大多为暂时带菌。该菌对外界环境耐受性强，尤其是在 5℃ 的低温条件下仍能正常生长繁殖，且 60℃ ~70℃ 经 5~20 min 方可被灭活。李斯特菌在环境中广泛分布，在土壤、动物粪便、江河水、蔬菜和多种食品中均能分离出该菌。因为它能够在 4℃ 冰箱保存的食品中正常生长繁殖，人们在未经高温彻底加热处理的情况下食用，就会出现感染症状，因而李斯特菌又被称为隐匿的“冰箱杀手”。

预防措施

冰箱要定期清洗，建议至少每个月清洗一次，以去除可能存在的李斯特菌。冰箱门缝以及冷藏室内也要进行清洁处理工作，可以采用高浓度酒精消毒以及紫外线灭菌等措施。冷藏室温度应调至 4℃ 以下，以抑制李斯特菌的活力。如需长时间储存食物，冷冻室温度应调节至零下 18℃，以更好地抑制其基础生理活性。

生熟食物应分开存放，避免交叉污染。冷藏食物不应超过 3 d，食用前应充分加热至熟透。特别是高危人群，应避免食用未经巴氏消毒或未煮熟的生乳及其乳制品，如软奶酪。

饮食前要彻底煮熟食物，使用食物温度计，确保肉类、禽类和蛋类食物煮熟至安全温度，以杀死可能存在的李斯特菌。尽量避免生吃鱼肉、牛肉、蔬菜，禁食腐烂变质的食品，生食瓜果应洗净。

总之，夏天是李斯特菌感染的流行季节，尤其是对于免疫力差的人，特别是孕妇和胎儿，要彻底煮熟食物、保持厨房、冰箱等的清洁，将李斯特菌感染的风险降低到最小。

“40-10”法则：用眼疲劳的缓解之道

▲ 三亚中心医院 麦洁英

用眼疲劳是指长时间用眼后，眼睛出现的一系列不适症状，如干涩、疼痛、酸胀、模糊等。这些症状虽然看似普通，但长期累积下来，会对眼睛造成不可逆的损害。因此，掌握正确的用眼方法，及时缓解用眼疲劳，对于保护眼睛健康非常重要。

“40-10”法则是一种简单而有效的缓解用眼疲劳的方法。其核心思想是：在连续用眼 40 分钟后，至少休息 10 min，学龄前儿童应遵循“2010”法则，即近距离持续用眼 15~20 min，应休息 10 min。这个法则的提出，旨在帮助人们养成良好的用眼习惯，避免长时间连续用眼导致的眼睛疲劳。

“40-10”法则的具体实践步骤

明确用眼时间 我们需要明确自己的用眼时间。这包括工作、学习、娱乐等各个方面。在使用电子设备或阅读书籍时，可以设置一个计时器，每 40 min 提醒一次，提醒自己休息眼睛。

执行“40-10”法则 用眼 40 min 后，当计时器响起时，表示已经连续用眼 40 min 后。此时，应立即停止用眼活动，将视线从电子屏幕或书本上移开。

休息 10 min 在休息的 10 min 内，可以采取以下措施来缓解眼睛疲劳：

①**远眺** 走到窗前或户外，眺望远处，让眼睛得到放松。在远眺时，可以选择一些绿色植物或远处的山峰作为注视点，有助于缓解眼睛的紧张状态。

②**闭眼休息** 如果无法离开座位或没有合适的地方远眺，可以闭上眼睛休息一会儿。闭眼休息时，可以轻轻按摩眼部周围的穴位，如太阳穴、眉骨等，以促进眼部血液循环，缓解眼部疲劳。

③**做眼保健操** 眼保健操是一种简单有效的缓解眼部疲劳的方法。在休息的 10 min 内，可以做一套完整的眼保健操，包括转眼球、上下左右看、闭眼按摩等动作。这些动作有助于锻炼眼部肌肉，缓解眼部疲劳。

④**热敷或冷敷** 根据个人情况选择热敷或冷敷来缓解眼部疲劳。热敷可以促进眼部血液循环，缓解眼部干涩、疼痛等症状；冷敷则可以减轻眼部灼热感、水肿等症状。

合理安排用眼环境

除了执行“40-10”法则外，我们还需要注意用眼环境的合理安排。

保持适当的用眼距离 在使用电子设备或阅读书籍时，应保持适当的用眼距离。一般来说，眼睛距离屏幕或书本的距离应保持在 50~70 cm 之间。

调整屏幕亮度和对比度 电子屏幕的亮度和对比度对眼睛有很大影响。过亮或过暗的屏幕都会增加眼睛的负担。因此，在使用电子设备时，应根据环境光线和个人习惯调整屏幕亮度和对比度。

使用防蓝光眼镜或贴膜 蓝光是电子设备发出的一种光线，对眼睛有一定的损害。使用防蓝光眼镜或贴膜可以减少蓝光对眼睛的伤害。

保持充足的光线 在学习或工作时，应保持充足的光线。避免在光线过暗或过亮的环境下用眼。

保持正确的坐姿 正确的坐姿有助于减轻眼睛的负担。在使用电子设备或阅读书籍时，应保持头部和颈部自然放松，避免长时间低头或扭曲颈部。

饮食调理与眼部保健

多吃富含维生素 A 和 C 的食物 维生素 A 和 C 对眼睛健康非常重要。多吃富含维生素 A 和 C 的食物，如胡萝卜、菠菜、柑橘类水果等，有助于保护眼睛健康。

适量补充叶黄素和玉米黄质 叶黄素和玉米黄质是眼睛黄斑区的重要成分，具有抗氧化和保护视网膜的作用。适量补充这些营养素可以缓解眼部疲劳和改善视力。

注意补充水分 保持充足的水分有助于缓解眼部干涩和疲劳。每天应保证足够的饮水量，并适当补充含有电解质的饮料。

定期眼部检查 定期进行眼部检查可以及时发现眼部问题并进行治疗。建议每年至少进行一次眼部检查。

用眼疲劳是现代人都普遍面临的问题之一。通过执行“40-10”法则、合理安排用眼环境、饮食调理和眼部保健等措施，我们可以有效缓解用眼疲劳并提高生活质量。让我们从现在开始关注眼睛健康并采取积极的措施来保护它。