

假日赏花，一家人眼睛肿成核桃

这些小东西可能让你泪流满面

今日女报/凤凰网记者 李诗韵 通讯员 李东伟 摄影/吴小兵



春天花会开，鸟儿自由自在……趁着五一小长假的到来，不少家长会带着孩子一起踏春，去公园赏花观鸟。可是，绿意盎然的背后也伴随着花粉漫天飞——这不，刚从公园游玩归来的周舟（化名）一家人就“中招”了——皮肤和鼻子没过敏，眼睛却肿成核桃！

5月6日，今日女报/凤凰网记者从长沙市第三医院眼科门诊了解到，该门诊有近1/5的患者确诊过敏性眼病，其中过敏性结膜炎占50%左右。过敏性结膜炎，就是眼睛接触过敏原后出现过敏症状。它发作的时候，眼睛会瘙痒、发红（弥漫性的，累及球结膜和睑结膜的充血）、流泪、水样分泌物、烧灼感以及结膜水肿。

那么，春季有哪些过敏原容易让人“泪流满面”呢？听听专家的说法吧。

1 赏花归来，他们眼睛肿到睁不开

“医生，快帮我看看，我们一家人的眼睛怎么都肿到睁不开了！”5月5日一大早，40岁的长沙市民周舟就带着丈夫和儿子一起来到长沙市第三医院眼科门诊。

该院眼科主任邓莉接诊后发现，这一家人双眼肿胀得如核桃般大小。一番了解得知，这个五一小长假，他们去往各大公园赏花拍照，玩得非常开心。直到第二天晚上睡觉，大家都感觉眼睛有点痒痒的——以为是

阳光晒伤皮肤导致的瘙痒，他们用冷水洗脸后才睡觉。殊不知，第二天早上起来一看，镜子里的三人眼睛都又红又肿，且不停地流眼泪。

“他们的病理报告显示：结膜水肿，角膜可见点状上皮缺损。”邓莉说，结合就诊前的经历，确诊三位患者为“双眼过敏性结膜炎”——也就是说，他们的眼睛对花粉过敏了。

听说过皮肤过敏、鼻子过敏，怎么眼睛也会过敏呢？

邓莉解释，过敏性结膜炎是一种很常见的眼科疾病，是结膜对过敏源产生的过高的异常免疫应答，主要分为季节性过敏性结膜炎和常年性过敏性结膜炎。有的人每年会出现过敏性结膜炎症状，这类人的过敏原通常是动物毛发、皮屑、尘螨、灰尘等。但周舟一家人不同，他们平时没有过敏症状，而只在春季花粉飞扬的时候显现出过敏状，也就是说，他们的过敏原是花粉、草木等。

2 常见的眼睛过敏原有哪些

“虽然引起眼睛过敏的致敏原很多，但其中尤以对花粉、柳絮、湿冷空气、尘螨、动物毛发等过敏居多。”邓莉介绍，此外，女性朋友常用的香水、化妆品、药物以及隐形眼镜的护理液等也都可成为致敏原。当它们不慎进入眼睛，导致眼结膜肥大细胞释放出致敏因子，而这些致敏因子又使局部毛细

血管扩张，从而导致过敏性结膜炎。

邓莉提醒，过敏性结膜炎常见症状包括结膜充血、红肿、流泪、分泌物增多、眼睛痒、皮肤痒等；如果是过敏体质，通常还会伴随过敏性鼻炎发作；较严重的过敏性结膜炎还会导致角膜溃疡，从而导致视力下降甚至失明。

所以，当眼睛出现过敏症状时，要尽快脱离过敏原，局部滴抗过敏及消炎眼药水，口服抗过敏药物等。“过敏体质的人群最好不要过于亲近大自然，外出尽量戴口罩、墨镜、帽子等。”邓莉说，要时刻脱离过敏环境不容易，但可以从三个方面引起注意：

一、户外锻炼选对时间。

过敏体质的人要远离柳絮和花粉，最好减少外出，尤其是哮喘病人。要做户外活动及各种运动项目时，要尽可能选在花粉指数最低的时候，像是清晨、深夜，或是一场降雨之后。

二、“武装”好再出门。

外出时尽量做好防护。易过敏的人在春季应少到公园等花粉、柳絮较多的地方去，或戴上口罩。戴眼镜可以减少你的眼睛受到影响的机会，所以不妨用有镜片的眼镜代替隐形眼镜，或是外出时带上太阳镜。

三、进门前要“安检”。

回家进门时一定要把身上的花粉清理干净，如果清理不干净，进门后，一定要把有花粉的衣服清洗，不要让花粉肆意在你的卧室里流窜。当花粉粘到皮肤后，记得及时清除，最好用温水洗脸，以免花粉残留。

健康身边事 >>

前“国脚”张恩华酒后离世

每天喝多少酒可致人死亡

今日女报/凤凰网（记者 李诗韵）4月29日傍晚，中国足坛传出噩耗：年仅48岁的国内足坛名宿、2002年世界杯中国男足球员张恩华因故与世长辞。有消息称，张恩华因28日晚在深圳庆祝生日过程中饮酒过度导致心脏不适，最终离世。

“酒精进入人体后，醉酒过程一般经历三个时期，即甜言蜜语、胡言乱语、不言不语。”湖南省脑科医院酒瘾成瘾中心主任周旭辉介绍，有研究发现，饮酒的致死剂量为一次性饮用乙醇量约175ml至300ml，相当于500至800毫升45度白酒。大量的酒精进入大脑后，可快速抑制饮酒者大脑皮层及皮下核团，甚至累及延髓，会产生呼吸麻痹（延

髓中枢损害），出现意识障碍、嗜睡、深睡、昏迷等麻醉状态，可能有生命危险，甚至会导致死亡。

周旭辉说，酒精的耐受性可能受饮酒者平时饮酒次数和饮用量而不同，比如酒精依赖患者的饮酒极限可能会高于一般人，但对于大多数普通人而言，500毫升的45度白酒可能就是生命的极限。

那么饮酒时究竟怎么做才能远离危险呢？最好的行为是“零饮酒”。如果实在要喝酒，建议每天不要超过2标准杯，相当于50毫升高度白酒或2罐啤酒，或250毫升葡萄酒，并确保1周内至少要2天不喝酒。

68岁娱驰误服21倍药量险丢性命

今日女报/凤凰网（记者 李诗韵）长沙宁乡68岁的张奶奶患类风湿病三年多时间，需长期口服免疫抑制剂“甲氨蝶呤”。之前，老人一直遵照医嘱规律服药，但一周前，她开始出现咽喉疼痛，腮帮子也肿了，身上还长出许多皮疹。家人赶紧带她到湖南省人民医院耳鼻喉头颈外科门诊就诊——喉镜检查发现：喉部溃疡、化脓；白细胞、血小板等主要指标更是低至危急值，老人随时面临生命危险。

该院重症医学科团队向患者家属了解患者病情得知，原来老人在服用治疗类风湿的药物时，将

两种药的用法弄混，甲氨蝶呤本应一周服用1次，结果老人每天吃3次，药量整整翻了21倍。

“不规范的超量服用甲氨蝶呤可能造成严重的骨髓抑制、全血细胞减少，破坏人体免疫屏障，从而威胁患者生命。”该院风湿免疫科主任饶慧提醒，类风湿关节炎患者除严格遵照医嘱服药外，定期复查也很重要，应根据病情活动状态，每1~3个月到医院动态监测血常规、肝功能和肾功能；对于年龄较大且对医嘱无法充分理解和遵照执行的患者，建议用其他药物替代甲氨蝶呤。

