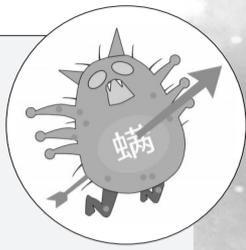


嫁接睫毛虽美 警惕螨虫“找上门”

医生提醒：爱美勿忘护眼

嫁接睫毛可以轻松打造灵动双眸，已成为众多女性青睐的变美方式之一，但随之而来的眼部健康问题也频频出现。近日，北部战区总医院眼科主任陈颖欣介绍，春节过后，医院门诊因嫁接睫毛引发蠕形螨感染的患者明显增多，眼痒、红肿、睫毛脱落等症状频发，提醒广大爱美女性务必敲响健康警钟。



28岁的王女士常年坚持嫁接睫毛，在追求精致美观的同时，眼部问题也接踵而至。近一个月来，她双眼持续瘙痒、红肿，睫毛根部布满白色鳞屑，睫毛脆弱易断，还反复出现麦粒肿。其间，她多次更换胶水、停用化妆品，甚至自行涂抹消炎药膏，症状始终没有改善，反而日渐加重。到院检查后，通过显微镜清晰可见其睫毛毛囊内布满大量蠕形螨，最终被确诊为蠕形螨性睑缘炎。医生表示，嫁接睫毛过程中，工具消毒不严格、胶水刺激、术后清洁不到位，极易造成螨虫大量滋生、感染扩散。

陈颖欣介绍，临床接诊中，不少患者在嫁接睫毛后出现眼部不适，主要表现为持续性眼痒、眼睑充血、睫毛根部脱屑，部分患者还存在睫毛易断、反复长麦粒肿等情况。发病初期，多数人误以为是胶水过敏或用眼疲劳，自行用药后不仅没有缓解，反而导致症状持续加重。经专业检查，这类患者睫毛毛囊内均能发现大量蠕形螨，最终确诊为蠕形螨性睑缘炎。

据了解，蠕形螨常寄生在人体毛囊与皮脂腺内，眼睑部位毛囊丰富、油脂分泌旺盛，是螨虫适宜的生存繁殖环境。少量螨虫可与人体和平共处，一旦数量超标，会堵塞睑板腺、引发局

部炎症，长期不干预还可能诱发结膜炎、角膜炎，严重损伤角膜，甚至影响视力。

医院干眼门诊医生袁月指出，美睫之所以成为螨虫滋生的“温床”，主要存在三大安全隐患：一是美容器械消毒不彻底，镊子、睫毛梳等工具重复使用，易造成交叉感染；二是劣质假睫毛、胶水未经过严格灭菌处理，本身可能携带螨虫，或刺激眼部微生态失衡；三是嫁接后清洁不到位，油脂、化妆品残留长期堆积，加之假睫毛压迫睑缘，为螨虫繁殖提供了有利条件。

对此，医生提醒，美睫后若出现眼痒加重、睑缘脱屑、眼干有异物感、睫毛异常脱落等情况，切勿自行用药、拖延病情，需及时到正规眼科就诊检查。同时建议，爱美人士应选择证照齐全的正常美容机构，确认工具做到一人一用一消毒，耗材安全合规；嫁接后要做好眼部清洁护理，避免油脂污垢堆积；睫毛保留时间不宜超过3至4周，定期卸除让眼部毛囊得到充分休息。日常还需勤洗烫毛巾、枕巾等贴身用品，减少用手揉眼，从源头防范螨虫滋生，在追求美丽的同时守护好眼部健康。

姜晓菲

如何与青春期孩子沟通 倾听远比说教更重要

本报讯 记者何金池报道 青春期是孩子身心发展的关键阶段，亲子之间往往容易在这一时期产生摩擦。如何与青春期孩子搭建有效沟通的桥梁，成为许多家长关注的问题。沈阳市精神卫生中心精神科医生刘雪峰表示，家长可以了解青春期孩子的心理特点，运用科学的沟通方式，化解亲子隔阂，建立和谐的亲子关系，助力孩子平稳度过这一特殊成长阶段。

青春期孩子正处于身心快速发展的时期，他们渴望独立自主，希望被尊重、被认可。同时情绪波动明显，易产生逆反心理。家长需认识到这些是孩子成长过程中的正常现象，并非刻意的对抗行为。理解孩子的心理需求，是实现有效沟通的首要前提。

建立平等的沟通氛围，是亲子顺畅交流的基础。在与孩子沟通时，倾听远比说教更重要，家长应放下手头事务，认真倾听孩子的想法，不随意打断、评判。即便不认同孩子的观点，也应先表达理解，再平和阐述自身看法。同时，要避免使用命令式语言，多使用“你觉得呢”“你怎么看”等开放式问题，让孩子切实感受到被尊重。

合适的沟通时机，能让沟通效果事半功倍。家长应避免在孩子情绪激动或身心疲惫时与其深度交流。可选择饭后散步、周末出游等轻松的场景，创造自然交流的机会。当孩子主动分享时，无论话题大小，都要给予积极回应，这有助于建立信任。

沟通中，家长的情绪管理尤为重要。面对孩子的顶撞或不当行为，家长首先要控制好自己情绪。可以深呼吸，冷静下来后再沟通，避免使用“你总是这样”“别人家的孩子”等话语。建议用“我”开头的句式表达自身感受，如“我担心你这样做会影响学习”，以共情代替指责，让孩子更易接受。

给予孩子适当的自主空间。家长要尊重孩子的隐私，不过度干涉其生活。在安全、健康等原则性问题上坚守底线，其余方面可适当给予孩子选择权，让孩子在试错中学习、成长，逐步培养责任感与独立解决问题的能力。

此外，家长更要做好孩子的榜样，言传身教的力量远胜于空洞的说教。家长如何处理情绪、如何与人沟通，孩子会潜移默化地受到影响。因此家长要保持积极乐观的生活态度，遇到困难积极应对，为孩子树立良好的榜样。

与青春期的孩子沟通，需要耐心、理解和智慧。建立信任、保持尊重、控制情绪、给予空间，这些方法能帮助家长与孩子建立更和谐的亲子关系，陪伴孩子顺利度过这个特殊的成长阶段。

很多人中招却不知道 这些“诱因”正在推高你的血压

高血压被称为健康的“无声杀手”，发病隐匿、症状不典型，却极易诱发心肌梗死、脑出血等致命急症，时刻威胁市民的生命健康。近日，沈阳急救中心发布科普提示，围绕高血压诊断标准、高危因素、科学防控及急症处置展开详细解读，助力市民筑牢健康防线。

高血压诊断标准明确，安静状态下，非同日3次测量血压，收缩压 ≥ 140 mmHg或舒张压 ≥ 90 mmHg即可确诊。该病早期几乎无明显症状，多数患者在毫无察觉中患病，长期血压超标会持续损伤心、脑、肾、眼及全身血管，逐步引发心力衰竭、脑梗死、肾衰竭、眼底出血、主动脉夹层等严重并发症，危害远超大众认知。

高血压高危人群特征突出，40岁以上、有家族遗传史、超重肥胖、高盐饮食、长期吸烟饮酒、熬夜压力大、缺乏运动的人群，患病风险显著升高。患者常见头晕头痛、心慌胸闷、乏力失眠等不典型症状，一旦出现剧烈头痛、呕吐、视物模糊等急症表现，说明病情已十分危急。

科学测量是早发现的关键，测量前需安静休息5至10分钟，肘部与心脏保持同一水平，测前30分钟不喝咖啡、不吸烟，连续测量2至3次取平均值，才能保证结果准确。生活方式干预是控压基础，市民需坚持低盐饮食，每日食盐摄入量不超过5克，同时控制体重、规律运动、戒烟限酒、规律作息，从源头减少血压升高风险。

药物治疗是高血压长期管理的核心手段，多数患者需长期规律服药，严禁擅自停药、减药或换药。治疗遵循个体化原则，普通人群血压需控制在140/90mmHg以下，合并糖尿病、肾病患者目标值为130/80mmHg以下。

沈阳急救中心特别提醒，若血压 $\geq 180/120$ mmHg，或伴随胸痛、肢体无力、呼吸困难等症状，需立即拨打120急救电话。高血压可防可控，早监测、早干预、早治疗是关键，市民应重视血压日常管理，远离“无声杀手”的健康威胁。

单强