

活到 100 岁
HUO DAO YI BAI SUI

炎炎夏日 你给眼睛做好防晒了吗?

遮阳帽、防晒衣、防晒霜……炎炎盛夏,面对太阳的炙烤和肆虐来袭的紫外线,岛民们纷纷“全副武装”开启防晒模式,不让一寸肌肤暴露在日光下。可你以为这样就高枕无忧了吗?“其实眼睛更怕晒伤!”眼科医生表示,在防止皮肤变黑的时候,还要当心惹上难缠的白内障。 ○海楠

紫外线毒辣 当心“晒”出白内障

阳光中的紫外线令皮肤受损、丧失水分和加速老化已成为常识,但眼睛如不妥善保护,受到紫外线的伤害会更加严重。研究发现,将近30%的太阳辐射会穿透大气层,尤以波长大于315纳米的紫外线对眼睛伤害最大。

眼科医生表示,紫外线对眼睛的伤害是慢慢累积的,当眼睛长期暴露在烈日下,首当其冲受到影响的是角膜,角膜受伤患者会立即出现疼痛、不舒服、流眼泪等症状。眼睛晶体长期受紫外线照射最终会导致视力减弱,当紫外线对眼睛的伤害积累到一定程度时,视网膜也会深受影响,一般称为黄斑退化病变。除了急性角膜炎可治疗外,其他如白内障、黄斑病变等都是永久性的伤害,因此夏天一定要做好眼睛的保护。

国外有一个长达十年的随访研究显示,每天暴露在阳光下超过5小时,在10年内出现视网膜黄斑病变的风险,是每天仅暴露在阳光下少于2小时的人的2倍。另有资料显示,全球大约每年有

1300万人罹患白内障,其中20%是因紫外线而造成的。

眼科医生表示,当阳光中的紫外线“晒伤”眼睛时,多表现为眼部皮肤红肿,疼痛难忍,伴有畏光、流泪和睁眼困难等,发病期间还有视物模糊的情况。若出现这些症状,一定要立即避开强光照射,用冷水湿敷眼睛降温,同时也要尽快就医。

眼睛也要防晒 太阳镜佩戴不当更伤眼

眼睛要如何防晒呢?眼科医生介绍,眼睛防晒其实很简单,出门打太阳伞或配戴太阳镜即可。尤其是质量好的太阳镜可以有效遮蔽紫外线,降低光线强度,从而保护眼睛。阳光过于强烈的情况下,视细胞被过度饱和,对比敏感度降低,暗适应能力会下降。当突然转换到阴暗的环境,会有好一阵适应不过来。眼科医生表示,如果长时间在强阳光下停留,有太阳镜的遮挡就能够阻挡大部分的光线,从而恢复视网膜正常的对比敏感度。

值得一提的是,市场上各种有色眼镜并不都是太阳镜,太阳镜应有“UV400”标识或说明中注有“防紫外线”或“100%防紫外线”字样。选购太阳镜时,应根据不同光强选择不同太阳镜,如在阳光强处使用颜色较深太阳镜,阳光弱处使用颜色较浅太阳镜,在海边水上活动、反光强烈的雪地里以及日照十分强烈的太阳下,而应配戴运动型太阳镜。此外,驾驶员、钓鱼爱好者最好选择偏光太阳镜,因为偏光镜片可以消除来自四面八方的眩光,使视野更加清晰,减轻视觉疲劳。

医生提醒,应选择颜色较浅的太阳镜。因为佩戴颜色过深的眼镜会使眼睛处于暗房环境,人的眼睛在阴暗的环境下瞳孔会自动扩大,瞳孔长期扩大容易引发青光眼等病症;颜色较深的太阳镜会使眼睛对颜色的分辨能力降低,容易出现颜色混淆,尤其红色镜片对紫外线的吸收效果最差,不但不能滤除紫外线,反而会导致紫外线大量进入眼内,损伤晶状体,严重时导致白内障。

这个夏天, 试试“天然止痒方”

柠檬汁、芦荟汁

柠檬呈酸性,芦荟为凉性,都有收敛皮肤血管的作用,能快速赶走瘙痒感。具体方法是:将柠檬、芦荟榨成汁,然后用棉签蘸着涂擦叮咬处。

茶叶

茶叶中含有茶多酚,能杀菌、消炎、止痒。具体方法是:放少许茶叶,加水,将其捣烂成糊状后外涂。

西瓜皮

西瓜性凉,能快速降温,接触皮肤后其水分蒸发能带来一定的清凉感,从而快速止痒。方法很简单,用西瓜皮来回擦拭被叮咬处的皮肤即可。

碱面水、肥皂水

蚊子的唾液中含有甲酸,在被叮咬处涂抹点碱面水或肥皂水,能够与甲酸中和,从而有效止痒、止痛。

薄荷牙膏

薄荷清凉,牙膏中含有碳酸钙粉末,它微溶于水,呈碱性,可以中和甲酸。因此,如果家中正好有薄荷牙膏,可挤出一点敷在局部皮肤,能迅速消除皮肤热痛、瘙痒。

夏天被蚊子叮咬是件很烦恼的事情,越挠越痒不说,还不易消退,甚至会引起红肿、发炎。其实,日常生活中就有一些天然止痒“材料”,用起来也比较安全,不妨一试。(江南)



冷敷

冷敷能快速收缩血管,还能“麻痹”局部皮肤,减轻痒感。具体方法是:把毛巾放在冰水中浸泡3分钟左右,或直接拿到冰箱冷冻室放置5分钟,然后将其敷在被叮咬处即可。

被蚊虫叮咬后的皮肤会瘙痒,是因为蚊子唾液中含有一种抗凝物质,与人体接触后,会引发局部皮肤过敏,皮肤敏感人群或瘢痕体质的人尤其严重。因此,建议在以上止痒方式无效时,可局部辅助使用碘酊(即碘酒),它能使菌体蛋白质变性,迅速消炎止痒。

若家中有婴儿,被蚊虫叮咬后应优先采用以上天然方法,尽量不要涂抹风油精或清凉油等药品,否则很可能被多动的孩子弄到嘴里或眼睛里,引起其他不适。

对蚊虫叮咬十分敏感的人,除了以上的补救措施外,必要时还可口服一段时间的维生素B1或其衍生物(吡喃硫胺)。维生素B1在人体代谢后,从汗液或尿液排出体外时会产生一种让蚊子讨厌的气味,让它不愿与你亲近。

久穿帆布鞋易导致扁平足

帆布鞋的鞋身太过柔软,尤其是后跟及中底部分不够厚实,稳定性不高,胶质鞋底避震性较差,因此不宜穿着它参加剧烈运动。帆布鞋最好别连着穿很多天,因为帆布鞋的透气性较差,长期穿,会使双脚长时间处于潮湿环境中,可能引起汗疱疹和湿疹,或进一步感染上其他皮肤病,如足癣、丹毒等。青少年儿童在发育期间更要慎重,因为他们的足部发育还没成熟,穿帆布鞋易导致扁平足。

草莓成分或助治疗老痴

美国索尔克生物研究所科学家在老鼠实验中发现,草莓中的抗氧化物非瑟酮对抑制与衰老相关的认知退化和炎症有显著作用。他们认为,鉴于老鼠与人类在生物构造上有众多相似之处,非瑟酮或许对抑制老人认知退化和炎症也有帮助。马赫所在的细胞神经生物学实验室先前用老鼠做实验发现,非瑟酮有助于抑制遗传性老年认知能力退化,这次研究则发现非瑟酮对抑制偶发性老年认知能力退化也有作用。

感冒了,别戴隐形眼镜

戴隐形眼镜的你注意了!许多抗感冒、止咳和止痛药物中,都含有抑制眼泪的成分,这些成分可能减少泪液分泌量,使隐形眼镜在眼中的滋润环境会受到影响,导致眼睛干燥,视力模糊,影响佩戴的舒适度。专家建议,一旦感冒,最好将隐形眼镜换成框架眼镜。

(请本版未署名图片作者本报联系)

医学新知

YI XUE XIN ZHI