

# 夏季紫外线强 当心患上白内障

□记者 叶子

高温季节,许多人都会注意防暑降温,为了避免被晒伤,人们的防晒工作往往也进行得不错。但许多人并不知道,炎热除了给皮肤带来的伤害,夏季强烈的光线还会对眼睛产生伤害。市中医医院眼科教授唐亮提醒:在夏季,强烈的光照也是白内障发生的诱因,因此,市民要特别注意防范。



谨慎佩戴太阳镜

“近年来,眼科门诊接待的白内障病人呈现出年轻化的趋势,而每年夏季又都是该病的高发期。究其原因,可能是太阳镜惹的祸。”唐亮教授介绍,人体有自我保护的本能

反应,眼睛遇有强光时,瞳孔会自然缩小,由此通过的紫外线强度也会减弱。

“虽然太阳镜没有隔离紫外线的作用,但戴上后瞳孔因为光线不强,收缩的幅度会小很多,这时在紫外线的‘入侵’面前,眼睛门户大开,其伤害可想而知。”

唐亮教授称,临床上有很多病人,都是因为佩戴不合适或劣质的太阳镜引发白内障等相关疾病。因此他建议,市民应选择正规厂家出产的太阳镜,颜色可选择中等深度的绿、灰、茶色等,他同时提醒市民,最好不要选红色太阳镜,因为红色镜片对紫外线的吸收效果最差,最不能保护眼睛。

户外活动需注意

白内障的防范是需要长期关注的事情,但在夏季要特别留意,因为过于强烈的紫外线照射是引发白内障的主要原因。唐亮教授称,在夏季,有些人受到阳光照射后,皮肤上就会起红斑起小水泡,这些人的皮肤一般较白,对紫外线敏感,因此易被晒伤。“在这类对阳光照射易敏感的人中,白内障的发病率比普通人群可以高出30%—40%,发病年龄也可提前5—10年。”唐亮教授称。

“所以,夏季如果需长时间待在户外,市民一定要带上遮阳伞或太阳帽作为防护,且需要在医生的指导下配备一副具有较好防晒功能的墨镜。”唐亮教授特别强调,对于40岁以上的中老年人,更应通过补充维生素、戒烟、限制热量摄入、多喝水少食盐等保健措施,预防白内障的发生。

## 反复落枕 或是颈椎病在作怪

□记者 叶子

对于56岁的市民张女士来说,睡觉是一件让人头疼的事情,因为她在睡觉的时候,时常会遇到落枕的情况。为此,她刻意改变了睡觉的姿势,可是效果并不理想。无奈之下,张女士只好求助于咸宁市第一人民医院疼痛科。经过检查才发现,她患上了颈椎病,咸宁市第一人民医院疼痛科主任黄章洪指出,颈椎病是导致张女士睡觉落枕的主要因素之一。

“落枕是一种很常见的颈部疾病,大多数缘于不良的睡眠姿势,有时也与睡眠受寒有关。”黄章洪主任介绍,不良姿势可使头颈长时间处于过度偏转的位置,引起颈部一侧肌肉紧张,使颈椎小关节扭错,时间较长即可导致局部疼痛不适,动作明显受限等等。落枕一般起病比较急,但因为以肌肉痉挛为主,所以恢复的时间也比较快。

“如果市民反复出现落枕的情况,则应当给予重视,因为这很可能是疾病的表现。”黄章洪主任认为,单纯地落枕可以通过改变睡姿等方法来改善,但如果反复发作,或者是长时间难以治愈,并伴有头晕、手指麻木、手臂发沉等症状,则应该考虑是由于颈椎病诱发的经常性落枕的可能。

对于不能分辨出自己的症状是否属于颈椎病,必要的检查是可以确诊的。在预防上,患颈椎病的人通常除了坐姿之外,很重要的一个原因就是枕头引起的,针对于颈椎病患者,黄章洪主任建议患者选用质地适中,无弹性的长方形枕头。可减少在睡眠中头颈部的异常活动。

“落枕后,患者自己可采用热敷法,每天用热毛巾在患处及周围敷上两三次,并作适当的颈部运动。”黄章洪主任提醒,当患者遇到反复落枕这种情况应该及时就医,明确问题并对症下药,以免病情恶化,对身体健康造成更大伤害。

# 家有“电视控” 如何防近视

□记者 叶子



暑假就要到了,难得假期,很多孩子休息在家都喜欢看电视,尤其是色彩鲜艳内容有趣的动画片,而家长往往怀抱侥幸心理,觉得孩子看一会电视也没什么,正好让电视充当一会“保姆”,自己可以放心去工作或者做别的事。咸宁市爱尔眼科医院专家认为,其实这种做法是非常错误的,久而久之会严重影响到孩子的视力。那么父母在孩子看电视时,应该如何避免电视对孩子带来的不利影响呢?记者对此请教爱尔眼科医院眼科专家郭立烨。

看电视 这些事项要注意

“有些家庭为了怕孩子乱动电视机,把电视机放得很高,这样市民在看电视一段时间以后,不仅会觉得颈部特别累,还会对眼部造成压力。”郭立烨主任称,合适的高度是在荧光屏中心和观众眼部差不多或略低一些的位置。同时,还要注意不能把电视机放

的过斜,否则,歪头斜看不仅图像不清,而且易引起眼疲劳,甚则会导致斜视。

“在看电视时,人的眼睛不仅要受到强光亮度的刺激,同时由于图像的不断闪动,眼睛容易疲劳。”郭立烨主任指出,人的位置距电视机愈近,受刺激愈大,也就愈易造成眼疲劳。特别对于远视患者,由于距离太近,眼部调节和辐辏作用明显增强,很快就会出现视疲劳。在他看来,电视机安放的最佳距离是荧光屏对角线的4—6倍或再远一些。

“如果把电视的亮度和对比度调得很强或把房间弄得很暗,以为这样图像可以更清楚,其实这样不好,明暗的反差很大,很易导致眼疲劳。”郭立烨主任建议,市民在晚上看电视时最好在房内保留一盏低功率的电灯,使环境有微弱的光线,电视机的亮度和对比度要适当,不要太强,这样层次丰富,效果最好,看起来不费眼。另外,市民在看电视时最好不要凝视数小时不休息,可以在更换节

目时闭眼休息一下,或把视线暂时移向别处,使眼睛得到调节。远视患儿最好少看电视或时间不要过长。

防近视 这些细节要牢记

“青少年身体正在发育阶段,此时他们用眼多且视力变化快,其视力健康家长要高度重视。”郭立烨主任称,孩子近视的原因主要有先天遗传因素和后天环境因素。在暑假这样的长假里,他建议家长要注意对孩子近视的预防,特别要从生活中的一些细节抓起。

“首先要避免孩子近距离长时间用眼,尽量不要让孩子长时间玩手机、iPad等电子产品。”郭立烨主任指出,操作各种电子产品每次不宜超过20分钟,每天累计不应超过1小时,两岁以下儿童应尽量避免操作各种电子产品。其次,要避免孩子用眼距离过近。在孩子看电视时,家长应把孩子的座位安放在距离电视机2.5—4米处的地方,在孩子看书和写作业时,保证孩子眼睛离书本一尺的距离。另外,郭立烨主任特别提醒,虽然近视小孩不宜玩电子游戏,但如果是高度远视,可以适当玩游戏,这样有助于视力快速的往正视方向漂移。

郭立烨主任同时提醒市民,要尽量帮助孩子培养各种兴趣爱好,多去户外运动,这样不仅有利于孩子的身体健康,也有利于他们的智力发展。另外也要密切关注孩子的眼睛发育,如果孩子出现歪头看东西、眯眼、走路易摔跤、学步晚等问题,要考虑是否出现眼部问题;同时应定期带孩子做全面的视光检查,随时掌握孩子眼部的健康程度,每三个月或是半年一次检测,做到及时发现,及时矫治。

据悉,为回馈新老客户,7—8月份,凡到咸宁市爱尔眼科消费配镜满1000元送价值168元时尚太阳镜;配镜满2000元送价值315元时尚太阳镜;配镜满1000元送价值488元时尚太阳镜。详询:0715—8687222。

医生简介



郭立烨

视光部负责人,国家二级验光技师。从事医学验光与配镜十多年,曾前往国家卫生部视光学研究中心——温州视光学学院学习和深造,理论知识扎实。擅长小儿斜弱视的验光检查,可独立完成渐进多焦点镜片与MCT、RGP镜片的验配。

EYE

爱尔眼科·咸宁

AIER EYE HOSPITAL (XIANNING)

★市直城镇职工基本医疗保险定点机构

★居民基本医疗保险定点医疗机构

★新型农村合作医疗市级定点医疗机构

联系电话:0715-8687222

交通指南:市内乘2路、6路、8路、K2路车到“爱尔眼科”站下即到

地址:咸宁市长安大道31号(咸安体育中心对面)