

雾霾来了,怎么保护你的眼睛?

◆ 本版撰文 吴瑞莲

“今年的雾霾又再次席卷而来,每当出现严重雾霾天气,眼科门诊量就会增加 15%—20%,尤其是眼疾炎症、眼底问题和经常戴隐形眼镜的患者会大量增加。”上海爱尔眼科医院院长张淳博士表示,人们常常会关注雾霾天气对呼吸道疾病、心血管病等疾病的影响,却忽略了雾霾对眼睛的影响。事实上,长期暴露在雾霾条件下,相对可戴 PM2.5 口罩防护的口鼻呼吸道等,裸露在空气中的眼睛的致病风险大大增加。雾霾天气里容易导致眼睛不适,如感觉眼睛刺痛、发胀、有异物感,张淳院长郑重指出:雾霾卷土重来,眼病患者,特别是近期手术患者可到专业医院进行眼健康检查和诊治,确保眼睛健康不受影响和危害。

雾霾成分刺激眼睛造成恶性循环

据了解,早上或夜间相对湿度较大的时候,形成的是雾;白天气温上升、湿度下降的时候,逐渐转化成霾。这种现象既有气象原因,也有污染排放原因。所以雾霾不仅能造成城市里大面积低能见度情况,而且雾霾中的悬浮污染颗粒物也对人体,尤其是对无法防护的眼睛造成恶劣的伤害。

“从霾的主要成分看,它包括空气中的灰

尘、硫酸、硝酸等物理物质和化学颗粒。”张淳院长介绍,这些物质极易对眼睛黏膜系统造成刺激从而导致化学刺激性结膜炎。在一定的情况下容易并发感染性结膜炎,眼部感觉特别干燥,偶有烧灼感、异物感、刺激感、痒感,视疲劳,眼红,流泪。特别是在本身有眼外伤或眼部近期做过手术的情况下,伤口有细菌感染风险。张淳院长特别提醒,近期眼部手术的患者在雾霾天气期间,一定要及时到院随诊。

张淳博士解释道,本身眼睛就不太好的中老年人在雾霾中这些有毒有害物质的刺激下,眼睛会出现干涩、有异物感、疼痛、流泪等症状。产生泪液的导管也会堵塞,对角膜的清洁保护作用降低,由此可能导致眼睛被感染。时间长了,这种不适感会越来越明显。例如,布满血丝的球结膜就可能因为雾霾较重,加之平时有轻度的干眼症,引起眼部的不适症状,甚至眼疾的恶化。同时,张淳院长强调,以上眼病情况不能随便使用含抗生素的眼药水。

“患有糖尿病的老人、体质过敏者,还有爱化妆的女士,这三类人群应该特别注意。”张淳院长提醒,患有糖尿病的老人本身体质就比较弱,血管功能不好,对于雾霾颗粒刺激的抵抗力低。而体质过敏者可能会对霾里的

某种成分过敏,造成免疫反应,比如细胞组织胺的释放,就会启动身体内的炎症因子。平时爱化妆的女士,在雾霾天气要注意化妆卫生。“在眼表和眼周,化妆的残留物容易在潮湿环境下造成微生物滋生污染,从而产生毛囊炎和慢性结膜炎。而粘贴眼睫毛等化妆行为,粗糙的表面更易附着空气中的颗粒物,造成对眼睛的伤害。”

张淳院长建议,对于这些特殊群体,应注意减少雾霾天在室外逗留的时间,减少被污染的机会。外出归来后,要及时用流水冲洗眼睛,减少细菌附着时间。“一旦出现眼睛干涩、流泪、畏光等症状,一定要到正规医院进行治疗,对症下药,不可随意购买眼药水。因为雾霾的组成成分非常复杂,每个人的抵抗力不同,如果没有对症治疗,反而有可能对眼睛造成伤害。”

雾霾天最好别戴隐形眼镜

雾霾天气来门诊的眼科患者中,配戴隐形眼镜的人不在少数。在雾霾天气下,戴隐形眼镜本来就比平常的人更容易受到污染,如果再不注意卫生,那就更容易得病了。为什么戴隐形眼镜容易中招?张淳院长解释,隐形眼镜具有离子电荷属性及吸附性,会加大雾霾中颗粒进入眼睛的几率。眼睛是有自洁功能

的,我们通过眨眼、分泌泪液,可以将脏东西带走。可隐形眼镜是亲水性的,如果它受到了污染,那么它直接接触角膜,角膜也就一直在受它的污染。那样,角膜被感染的几率就大大增加了。

雾气看似温和,里面却含有各种酸、碱、盐、胺、酚、尘埃、病原微生物等有害物质,其含量是普通大气水滴的几十倍,对人体健康构成巨大威胁。雾与霾从某种角度来说是有很大差别的,雾霾的组成成分非常复杂,包括数百种大气颗粒物。其中有害人类健康的主要是直径小于 10 微米的气溶胶粒子,如矿物颗粒物、海盐、硫酸盐、硝酸盐、有机气溶胶粒子等很可能会依附到角膜上。大量雾霾颗粒吸附在隐形眼镜上,还会造成眼睛缺氧。“就像人体一样,眼睛也是需要呼吸的。”院长说,隐形眼镜本身具有一定的透氧性,而附着在眼镜上的细微颗粒会像蒙了一层盖子,降低隐形眼镜的透氧率,阻碍眼睛与外界进行氧气和水分的交换,也影响代谢物的排放。此外,如果颗粒物不小心进入眼睛,还有可能损害到镜片,破损的镜片还有可能划坏我们的角膜。

张淳院长建议,隐形眼镜一族在雾霾天气环境下,最好放弃隐形眼镜,戴框架眼镜。如果一定要戴隐形眼镜,一定要仔细冲洗镜片,一旦发觉眼睛不舒服,要立刻停止配戴。

“雾霾”是形象生动的白内障科普教材

进入 10 月以后,雾霾将逐渐污染上海的空气,有些区县的能见度不足 50 米的浓雾,世界一片混沌。上海爱尔眼科医院眼底病专家、副主任医师宋蓓雯表示,白内障是中老年人常见的眼科疾病之一;白内障患者出现视物模糊、色彩黯淡等表症。同时,晶体混浊就像眼前笼罩着一层雾,随着病情的发展,视物模糊现象越来越明显,严重者甚至可导致失明。宋医师说道:上海的雾霾像一堂形象生动的白内障科普教材,让大家体会白内障的感觉,保护自己的眼睛。

九成 70 岁以上老人眼中有“雾霾”

白内障的发病原因很多,最常见的为老年性白内障,而且随年龄增长发病比例增加,例如:50—60 岁发病率为 60%—70%,70 岁以上为 90%。通常为双眼,但两眼发病时间与进展程度不同。另外先天性白内障、外伤性白内障等,以及一些全身性疾病,例如糖尿病、眼内炎症、风湿等也可以导致白内障。

总体来说,虽然白内障的成因比较复杂,如果广大中老年朋友做好防护措施,还

是能对老年性白内障的发生起到一定的预防作用。宋蓓雯主任提出以下四点建议:1. 外出或长时间户外活动时,做好防晒隔离工作;2. 避免长时间高温环境作业;3. 确保鼻咽呼吸顺畅,供养充分;4. 合理膳食,均衡营养。

白内障不能等“熟透了”再手术

宋蓓雯主任表示,确诊后迟迟不愿意接受手术治疗,认为必须等到白内障“成熟了”,完全看不见东西才能手术,这会大大影响生活质量,增加手术难度,影响术后效果,延误了手术治疗的最佳时机。宋主任呼吁白内障患者应及时进行手术,她表示,及时治疗能更好地提高生活质量,而且及时手术对术后视力效果和康复会更加有利。而过熟期的白内障会引发一系列眼部的疾病,如继发性青光眼、葡萄膜炎等,及时手术可以避免这些问题。很多中老年朋友为糖尿病、高血压患者,白内障手术植入透明人工晶体后,更利于观察眼底情况,可更好地控制治疗高血糖、高血压所并发的眼底病变。

开抢眼科专家免费咨询号

新民健康此次推出的是眼科专家张淳、宋蓓雯的咨询号。有需求的读者可拨打新民健康工作室热线 021—62109122 (周一至周五

8:00—18:00),或发送短信“专家+姓名+联系方式”至 18917328756 报名参与。报名截止时间:10 月 29 日 12:00。



张淳
副主任医师

擅长:出血性、缺血性及增殖性眼底疾病的精确诊疗及激光手术;各种疑难眼底疾病、复杂白内障、疑难玻璃体视网膜;黄斑裂孔及黄斑前膜的手术治疗以及超声乳化、玻璃体切割联合性手术;青光眼、黄斑变性等复杂眼底手术;严重性眼外伤的临床救治。



宋蓓雯
副主任医师

擅长:眼科常见病及多发病的诊治;各种出血性、缺血性及增殖性眼底疾病的检查、诊断及激光治疗;多种

眼外伤的临床救治;玻璃体视网膜疾病的手术治疗。

关节炎如何成了人体“天气预报”?

新民健康送出骨科专家免费咨询号

随着深秋季节的来临,一些关节炎患者竟能根据身体反应自觉预测“天气预报”,这是为什么?今年是世界第 17 个世界关节炎日,新民健康推出“免费送专家咨询号”活动给予市民解答,此次推出的是骨科专家吴鹏铎副主任医师、吕宏博士后的咨询号。有需求的读者可拨打新民健康工作室热线 021—61725733 (周一至周五 10:00—17:00)或编辑短信“专家+姓名+联系方式”发至 13817610671 报名。报名截止时间:10 月 29 日 12:00。

上海开元骨科医院微创骨科吴鹏铎主任介绍,骨关节炎好发于负重、活动多的关节部位,如膝、手、髋、脊柱等。原发性骨关节炎是由于关节软骨变性,多发生于中年以后。继发性骨关节炎可发生于青壮年,继发于创伤性、炎症性疾病等。疼痛常常是患者在临床上最早发生的症状。据统计,在我国 60 岁以上的人口,不少人经 X 线检查都有骨关节炎表现,该病的致残率高达 50%以上,随着社会老龄化程度加重,患病人口比例在不断上升,并呈现年轻化发展的趋势。

中医认为关节炎是因为风湿寒侵入人体造成湿邪缠身的结果,阴雨天容易使人体内的湿邪之气加重,进而引发病变部位疼痛难忍。所以说关节炎是身体的“天气预报”。秋冬季节气温下降,人体需要更加快速地流动血液来抵抗寒冷,而关节炎病人血管内血液流动速度比正常人要慢,身体无法做出及时有效的措施,所以会造成血液在关节处淤塞凝滞,正所谓“不通则痛”,血液中的杂质及氧气缺乏会加重关节组织及周围肌肉的炎症,最终导致疼痛加剧。

吴鹏铎主任表示,作为人体重要的负重关节,膝关节最怕冷。小腿和脚的位置距离心脏相对较远,不仅血液流经的路程长,还汇集了全身的经脉,所以“脚冷,则冷全身”,如果在寒冷的季节里不注意腰腿部保暖,经年累月,就会造成腰腿痛、坐骨神经痛、膝关节酸痛等。年轻人的机体产热功能好,但长时间处在风寒湿冷环境里,也可能造成机体损伤,如肌纤维组织炎等,并在中年以后陆续发病,为晚年的身体健康埋下隐患。

骨关节炎的治疗目标是控制疼痛、改善关节功能和改善中老年生活质量,并尽可能避免

【医生简介】

吴鹏铎
微创骨科副主任
医师



擅长:对膝关节炎、颈椎病、肩周炎及各种疑难、复杂性骨科疾病有着独特的治疗方法。

吕宏
关节外科医学博士
后



擅长:利用微创关节镜技术治疗膝关节炎、膝关节半月板损伤、膝关节屈曲挛缩畸形、颈椎病等骨科疾病。

治疗所带来的毒副作用。目前在骨关节炎的临床治疗中,射频活性氧门诊综合治疗为一些符合条件患者的优选方案。该疗法通过射频电流加热病变组织的肌筋膜,使之与骨髓中产生分离效应,有效松懈骨骼附着点的软组织,改善膝关节的活动度;再配合注入活性氧可诱导抗氧化酶的产生消除炎症,使间质细胞和关节软骨合成增多;刺激软骨和纤维原细胞增殖,起到修复作用,大大扩展了骨性关节炎治疗的适应症,特别对中、重度骨性关节炎,可有效缓解症状,延缓病程发展。

吴主任建议患者在日常生活中,应保持一定周期的良好运动习惯,运动前应做好充分的热身。比如,根据运动种类的不同,选择合适的运动鞋,喜欢打球的最好选择鞋底带气垫的鞋子;如果是散步、慢跑等基本锻炼,可选择专业慢跑鞋。此外,研究还发现,人体每增加 5 公斤体重就会使膝关节增加 14 公斤左右的压力,所以控制体重对于保护膝关节健康也能起到关键作用。