



随着三伏天的临近,防晒成了头等大事,生怕晒伤了皮肤、晒黑了脸蛋儿。其实,除了皮肤,人体还有一个地方也需要防晒,它虽然晒不黑,却会被晒伤。它就是我们的心灵之窗——眼睛!

人的身上有个地方永远晒不黑,却会被晒伤——

炎炎夏日 别忘了给眼睛防晒

□首席记者 曾宇凌 通讯员 尤云飞 王小燕

家庭药箱

眼睛干涩 试试人工泪液

□记者 宋爱华 通讯员 王小燕

夏季在空调房里待久了,眼睛会感到干涩,不少人选择含有薄荷、冰片的眼药水来帮忙,但是滥用这种“清凉眼药水”存在一定的健康风险。

市第三人民医院(原铁路医院)眼科主任医师薛丽霞说,长时间待在空调房的人群,天天面对电脑的办公室一族,用眼过度的学生,都容易患上干眼症。使用含有薄荷、冰片的眼药水,有一定的杀菌、消炎作用,但是并不能治疗干眼症,而且并非越清凉效果越好,较高的清凉度可能对眼睛产生刺激,长期滥用还会对眼睛造成伤害。

避免眼睛干涩的最好方法是休息,建议每隔1个小时休息10分钟至15分钟,刻意增加眨眼的次数,保证眼睛湿润、舒适;注意用眼卫生,切勿用手揉眼;不要熬夜,避免过度使用电脑和手机;少戴隐形眼镜;多吃新鲜蔬菜和水果,增加维生素A、维生素B1、维生素C和维生素E的摄入。

干眼症分为脂质异常性干眼、水液异常性干眼、粘蛋白异常性干眼、泪液动力学异常性干眼和混合性干眼,不同类型、不同程度的干眼症治疗方法不同,建议及时就医,遵医嘱使用滴眼液。眼睛干涩时,可用热毛巾敷眼,或按摩眼周皮肤,增加血液循环,平时可以使用泪然、倍然、润舒等人工泪液来滋润眼睛。

长期消瘦、腹痛 或是阿狄森氏病

□记者 崔宏远 通讯员 牛然

近日,有媒体报道称,韩国某政要被捕后,在极度的精神刺激等应激状态下,健康出现问题,并爆出其患的是肾上腺功能低下症,并说这是“愁”出来的病。这种说法靠谱吗?这是一种什么疾病?

河科大二附院肾内科主治医师李琦介绍,肾上腺功能低下症,在临床上叫慢性肾上腺皮质功能减退症,又称阿狄森氏病,分为原发性及继发性两类。原发性患者,多是由于自身免疫疾病、真菌感染、肿瘤等原因,引起的肾上腺皮质激素分泌不足。继发性患者,主要是患者自身促肾上腺皮质激素分泌不足造成的。

“疲惫乏力、食欲不振、腹痛、脸上长斑等,是该病的主要症状。”李琦说,从报道的症状来看,消化道症状明显,精神不振,身体明显消瘦,符合该病的症状,可能是继发性肾上腺皮质功能减退,患者在极度的精神刺激等应激状态下,会出现这一疾病。不过,确诊的话,患者需要进行一系列的激素水平检测、肾上腺、垂体等影像学检查,综合分析才能做出明确诊断。

目前,该病在治疗上,通过药物治疗就能控制病情,缓解患者症状,及早诊断、治疗,会收到不错的治疗效果。

受访专家:

孟丽 洛阳东方医院
眼科主任、副主任医师
赵玉萍 市第三人民
医院(原铁路医院)眼科主
治医师

夏季眼睛被晒伤 或引发白内障

“阳光刺眼”这个词,相信很多人都听过,但太阳光对眼睛的伤害远不止于此,轻则晒红、晒黑,重则晒出白内障。

太阳光照射过多,会加大患眼部疾病的概率,如翼状胬(nǚ)肉,会引起眼磨、眼涩,影响美观,严重者影响视力。

孟丽说,对老年人来说,如果紫外线长期照射眼睛,可能引发白内障、黄斑变性等眼部疾病。这是因为,晶状体就像一个凸透镜,起到透光作用。如果紫外线长期照射,会导致晶状体生物成分改变,晶状体的透明度也会随之下降,出现晶状体混浊,形成白内障。

这就是为什么高原及赤道地区的国家白内障发病率一直居高不下,与他们的眼睛长时间受紫外线伤害有很大关系。

2 近视太阳镜很流行 真的靠谱吗

说了这么多太阳光对眼睛的伤害,到底该如何防晒呢?赵玉萍说,其实很简单,出门打个太阳伞或者戴副太阳镜就搞定了。不过,有两类人群要谨慎选择太阳镜:一是眼睛尚未发育完全的孩子;二是近视人群。

太阳镜虽然能较好地遮蔽紫外线,但孩子还是少戴为好,尤其是6岁以下的儿童。

这是因为太阳镜过滤了大量的光线,可能导致视网膜成像不清,不利于眼部发育。所以,要想保护孩子

的眼睛:一是要少在阳光下活动;二是采取物理防晒的方法,比如戴宽檐帽、打遮阳伞等。

近视太阳镜近年来很火,但也有人担心这种新科技对眼睛有损伤。孟丽说,近视太阳镜是将有度数的镜片通过特殊工艺染色而成的,对近视人群来说,不失为一种眼睛防晒的好选择,但一定要挑选正规厂家生产的正规产品,在挑选颜色时,不要选太深或太浅的,对视力都有影响,最好选择灰色或茶色的镜片。

速问速答

问:眼睛会被晒出细纹吗?

答:会,眼睛周围的皮肤很薄,还没有皮脂腺,紫外线照射过强,很容易形成皱纹、色斑。

问:眼睛可以涂防晒霜吗?

答:可以,但前提是专业的防晒霜,普通的防晒霜是不能涂在眼睛周围的。

问:一天当中,哪个时间段的阳光对眼睛的伤害最大?

答:早上10点以后、下午5点以前,这段时间紫外线最强,外出时一定要做好眼睛的防晒工作。

夏日遇湿疹 中医来解忧

洛龙区李女士:每到烈日炎炎的夏季,我的胳膊和腿上就会长出成片红斑和丘疹,钻心地痒,之前以为是过敏,就买些药膏涂抹,用后有所缓解。谁知后来症状反复出现且更加严重,经医院检查后被确诊为慢性湿疹。我服用了多种药物,还用了激素治疗,结

果都不理想。如今,我的患部皮肤出现发黑、皲裂现象,痛苦不堪,急盼能有医治良方。

涧西区白女士:两年前,我身上也出现过类似症状,被医生确诊为慢性湿疹,多方求医无果。后经人介绍,我位于古城路西苑桥南中信银行东50米的

鹤春堂进行中医治疗,没想到治疗不到一个月,我的病就好了,这都两年了再没复发过。鹤春堂中医以百年秘方为基础,以内养外,专治各种久治不愈、反复发作的皮肤病。堂内每天诊治20个顽固皮肤病患者,你可拨打64622336咨询或前去就诊。(小方)