

进泳池提防红眼,戴墨镜小心伤眼

炎炎夏日,眼外伤、紫外线、劣质太阳镜、红眼病最伤眼

持续的晴热高温,阵阵热浪和白晃晃的太阳下,受伤的不仅仅是你的皮肤,可能还有你的“心灵之窗”眼睛。

夏季是眼病高发季,记者从长沙市多家医院眼科了解到,近日,因眼病求诊的患者尤其多。长沙市第四医院眼科主任岳辉表示,户外运动、外出亲水游、游泳、佩戴太阳镜,这些看似最平常不过的事,都有可能让你的眼睛受伤。



健康资讯

暑期出境游须防“进口病”

本报6月25日讯 中高考结束,悠长的暑假也即将来临,不少家长早已计划在假期带孩子出国旅游。长沙市疾控中心近日发出健康预报,提醒家长们假期带孩子出入境,不仅出国前要做好防护措施,归国后也要及时进行健康检查,防止染上“进口病”。

疾控专家表示,在出国前,除在检验检疫部门进行健康检查及相关疫苗的接种外,还应充分了解目的国疾病流行情况,做好防护措施。非洲、拉丁美洲、东南亚等热带地区疟疾、登革热等虫媒传播疾病常年流行。前往这些地区,除按要求接种霍乱、甲肝、伤寒等疫苗外,必须携带抗疟疾药物以及防蚊灭蚊设备。此外,归国后,也应主动到防疫检验机构进行健康检查。 ■记者 徐焰 通讯员 谢丹



选择墨镜时,最好选择偏光太阳镜,镜片颜色以茶色、灰色、墨绿色为佳。

“一怕”:眼外伤

6月21日清早6点半,42岁的王建(化名)正在长沙河西沿江风光带指挥挖土机工作,在操作挖土机推倒一铁栏杆时,没想到左眼被弹起来的一根一米多长的铁柱戳中,顿时流血不止,被紧急送往长沙市第四医院急诊科。经检查,王建左眼脸全层裂伤,泪小管断裂。

专家解析: 每年夏天,医院眼科都会收治不少眼外伤患者。如若眼球不慎被钝器所伤,应立即用氯霉素眼药水滴眼,而后用干净纱布或手绢轻遮眼睛后送医治疗;若眼球被锐器刺入或划破,导致破裂,应立即躺下,严禁用水冲洗伤眼或涂抹任何药物,只需在伤眼上加盖清洁的敷料,用绷带轻轻缠绕包扎即可,严禁加压。眼内若有异物,千万不能自行将异物拔出,必须冰敷并将受伤部位抬高,超过心脏位置,尽快送医急救。

另外,夏季还多发被啤酒瓶炸伤眼睛或被瓶盖击伤眼睛的病例。因夏季高温,饮料瓶内气压较高,需轻拿轻放,开瓶时尤需注意。

“二怕”:眼灼伤

6月23日,家住长沙市开福区上大垅的秦宏女士约上朋友去烈士公园聚会。几人划着船赏着风景吹着微风,倒也惬意。可当晚,秦宏感觉眼睛痛。第二天,竟开始畏光,更意外的是,当她看向地面,发觉原本平整的地面在她眼里变得凹凸起来。医生解释,是水面强烈的紫外线造成了眼灼伤。

专家解析: 夏日强烈的紫外线也会“晒伤”眼睛。强光连续照射眼睛1-2小时,就有可能“晒伤”眼睛,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。若市民出现这些症状,一定要立即避开强光照射,用冷水湿敷眼睛降温后,尽快就医。

“三怕”:深色太阳镜

20岁出头的业务员小芸,经常要往外跑业务。为了保护眼睛和眼部皮肤不被晒伤,每年夏天她都会挑选颜色最深的太阳镜。然而今年,她发觉视力明显下降,到长沙市第四医院眼科检查发现,她眼底黄斑(人看东西最敏感的部位)发生了病变,视力已无法提高。

专家解析: 太阳镜颜色太深或太浅都不合适。颜色太浅滤光作用差,颜色太深会引起瞳孔扩大,进入眼内光线过多,损伤视网膜。

选择墨镜时,最好选择偏光太阳镜,镜片颜色以茶色、灰色、墨绿色为佳。由于蓝色光伤眼,因此不要选择蓝色镜片。此外,买太阳镜别选便宜货,对眼睛保护程度不够反而更伤眼。

“四怕”:红眼病

每到夏季,红眼病患者必然增多。红眼病发病急、传染性强,潜伏期短的仅一两天。摸到患者使用过的毛巾、脸盆,或摸过的门把、水龙头等,再揉自己的眼睛,就有可能被传染。而在游泳池染上红眼病的情况也经常发生。

专家解析: 红眼病是一种急性传染性眼炎,典型表现为双眼发红、分泌物增多,患者还可感到双眼发烫、畏光,眼内有进入沙子般地疼痛感,严重的可伴有头痛、发热、耳前淋巴结肿大等全身症状。

夏季更要注意个人卫生,保持眼睛卫生,注意常洗手,不要用手揉眼睛,切勿使用公共场所的毛巾擦眼。

■记者 徐焰
通讯员 洪铮敏 任秋锦

急诊室的故事

一支雪糕下肚 大妈诱发脑梗险送命

医生:夏季防暑避开三“雷区”

本报6月25日讯 炎热的夏天,吃上一支雪糕是消暑解渴的好方式。然而,家住长沙黎托乡川河村的汪秀珍(化名)大妈怎么也没想到,自己吃支雪糕竟然“吃进”了医院,诱发脑梗发作差点送了性命。

58岁的汪大妈有十余年的吸烟史和冠心病史。6月17日下午2时许,汪大妈冒着炎热,将屋内外的卫生好好打扫了一番。事后,她在空调房里吃了根雪糕。可没过半小时,腹部开始隐隐作痛,随后又感觉胸闷、憋

气。她以为是肠胃出了问题,喝瓶藿香正气水后依旧不见好转,这才赶紧上长沙市中心医院看病。

医生检查发现,汪大妈并非患了胃肠道疾病,而是急性心肌梗死,诱发“元凶”就是那根小小的雪糕。“冰镇食物有时会成为心脑血管疾病的‘帮凶’,每到夏天,医院常会接到不少因为贪吃冷饮而诱发心绞痛、心肌梗死、脑溢血的患者。”长沙市中心医院心血管内二科医师龙晓表示,夏季高温,人体新陈代谢快,血管处于扩张状态,突然

的大量饮用冷饮,会导致血管迅速收缩,心脏、大脑等脏器耗氧量加剧,引起血压波动,继而诱发心脑血管疾病。尤其是患有基础疾病的老年人,本身血管调节功能就差,遇到忽冷忽热的刺激后,不能像正常人一样快速调节,就容易发生心脑血管意外。

对于心脑血管病患防暑,龙晓建议避开三“雷区”:10:00-16:00是一天最热时段,尽量不要外出;冷食冷饮不可贪多;锻炼时不提倡大汗淋漓。

■记者 徐焰 通讯员 汤雪



通取全球 0 资费

华融卡ATM取款免费
网上银行汇款免费



华融湘江银行
HUARONG XIANGJIANG BANK