



眼睛是心灵的窗户 应该这样保护

每个人都希望拥有一双健康明亮的眼睛,然而很多人却被近视等各种眼疾所困扰。据了解,我国近视人数已达6亿,近视患病率居世界之首。在近视患者人群中,青少年患者占到了很大一部分比例,我国高中生和大学学生的近视率均已超过70%,小学生的近视率也接近40%。眼睛是心灵的窗户,每个人从出生开始就需要进行眼健康管理。那么我们如何保护好好自己的眼睛?怎么治疗或预防眼疾?本期健康周刊带来了专家观点,供您参考。

蔡富根/整理



用眼健康九种理论:孰真孰假?

据美国《纽约时报》网站报道,如果你小时候因为在光线不好的地方读东西而受到责备,或者用电脑的时候戴上防蓝光眼镜,那么关于眼睛健康,你可能有一些不正确的看法。密歇根大学眼科和视觉科学助理教授乔舒亚·埃尔利奇博士说,其实许多眼疾是可以治疗或者预防的。以下是关于眼睛健康的九个常见说法,以及专家的意见:

✓ 1.看书凑得过近对视力有害

正确。纽约州立大学视光学院的临床眼视光副教授朱晓颖(音)博士说,眼睛不应该长时间盯着靠近面部的物体,尤其是在孩童阶段,会导致眼轴变长,长此以往就造成了近视。朱晓颖建议遵循20-20-20规则:近距离阅读20分钟后,至少要看20英尺以外(大约六米开外)的东西20秒。

✗ 2.在暗处看东西会导致视力下降

错误。不过,在光线不好的时候,你会不由自主地凑近书或者平板电脑,从而增加前述风险,造成视疲劳,导致眼睛和太阳穴周围酸痛、头疼和注意力不集中。但朱晓颖说,这些通常都是暂时性的症状。

✓ 3.多待在户外对视力有好处

正确。加利福尼亚大学伯克利分校临床眼视光副教授刘悦表示,一些主要针对儿童的研究表明,多待在户外可以降低患近视的风险。对于背后的原因,专家并不完全理解,但一些研究表明,明亮的阳光可能会促进视网膜产生多巴胺,从而阻止眼轴变长(尽管朱晓颖说,这些实验主要是在动物身上进行的)。

✓ 4.过多的紫外线会损害视力

正确。不要盯着太阳看是有原因的。埃尔利奇说,过多地暴露在阳光下,紫外线中的长波紫外线(UVA)和中波紫外线(UVB)会对视网膜造成“不可逆转的损害”,还会增加患白内障的风险。过多的紫外线照射也会增加眼睛患癌症的风险,尽管这种风险很低。佩戴太阳镜、眼镜或隐形眼镜可以阻挡紫外线。

✗ 5.隔一阵子摘下眼镜可防视力下降

错误。一些需要佩戴眼镜的患者告诉亚拉巴马大学伯明翰分校眼视光学和视觉科学助理教授萨法尔·卡纳尔,他们不会一直戴眼镜,因为他们认为这会让视力下降。卡纳尔表示,这种认知是错误的。如果你需要眼镜,就应该一直戴上。

✗ 6.来自屏幕的蓝光会损害你的眼睛

错误。埃尔利奇说,虽然一些研究发现,长期暴露在蓝光下会损害视网膜,但没有确凿的证据证实,日常接触蓝光会导致这样的事情发生。此外,也没有证据表明戴防蓝光眼镜能改善眼睛健康。但朱晓颖认为,屏幕可能以其他方式对视力造成损害,“当我们盯着屏幕时,眨眼频次会减少”,这会导致眼睛疲劳和暂时性的视力模糊。

✓ 7.吸烟有损眼睛健康

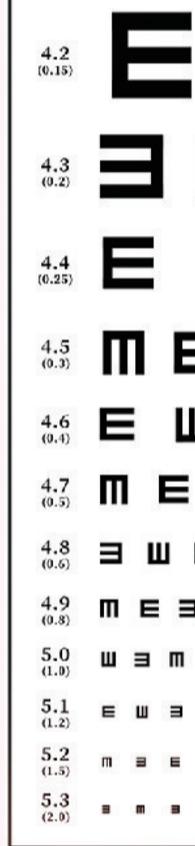
正确。美国疾控中心在2011年的一项研究中,将吸烟行为与老年人自述的与年龄相关的眼部疾病联系在一起,这些疾病包括白内障和老年性黄斑变性,后者是一种视网膜部分受到破坏导致视力模糊的疾病。卡纳尔说,香烟中的有毒化学物质会进入你的血液,损害眼睛里的敏感组织,包括视网膜、晶状体和黄斑。

✓ 8.胡萝卜对眼睛有益

正确。一些证据表明,胡萝卜的营养物质对眼睛健康有益。一项大型临床试验发现,胡萝卜中的β-胡萝卜素和维生素C、维生素E等抗氧化剂,可以减缓与年龄相关的黄斑变性的进展。埃尔利奇说,富含抗氧化剂的饮食不一定能预防眼疾的发生,但可能会有所帮助,“特别是对早期黄斑变性患者而言”。

✗ 9.视力下降不可避免

错误。埃尔利奇说,成年人视力下降的大多数原因——包括老年性黄斑变性、白内障和青光眼——如果及早发现,都是可以预防或治疗的。如果你的视力开始下降,不要认为这只是“老了”,应该立即(或每年定期)去看视光或眼科医生,这会帮你尽可能避免患上这些疾病。



考试季 保护视力这样做

随着各阶段的学子们陆续进入期末考试季,视力的负荷也在加大。冲刺阶段如何护眼助考?广州中医药大学第一附属医院眼科黄仲委教授给出以下几点建议:

- 适当调整复习方法,尽量改用听、闭目思考,千万不要让眼睛“加班加点”,最好每30分钟~45分钟让眼睛稍加休息。有条件的可将书桌面对窗户,每次抬头便可远眺窗外。
- 适当做做户外活动,帮助舒缓眼睛和身体疲劳。但不宜剧烈运动,避免意外伤害,特别是高度近视的学生,由于眼底或多或少有病变“隐匿”,要避免剧烈运动引起眼底病发作。
- 饮食切忌太补,多喝水,少吃甜食,不必煲老火汤。中医认为久视伤“肝”、久坐伤“脾”,高三学子长时间备考,又适逢初夏气候潮湿闷热,容易精神烦躁、身心疲惫、睡眠不足或失眠、胃口欠佳,中医辨证多属肝郁脾虚、湿热碍胃,如果食用大温大补或滋润湿腻的食品或补品,会适得其反,建议以清淡开胃、化湿降火的饮食为主。

4.眼睛

干痒疲劳时,可适当滴保健类眼水,如玻璃酸钠眼水、人工泪液,复习间歇滴效果较好。

5.要防用眼过度出现结膜炎或发“针眼”,如果眼睛发红可滴消炎眼水,但若初步处理无效一定要尽快去正规医院眼科就诊。

黄仲委还推荐了以下几款食疗汤水,家长可视情况酌用:

- 薏米水:**薏米30克、芡实15克、山楂5克、陈皮一小瓣,加适量水,煮成一大碗分多次喝,有助除湿开胃。
- 杞菊茶:**枸杞子15克、菊花5克,加绿茶少许,反复冲泡,有助舒肝明目。
- 咸蛋芥菜汤:**咸蛋一只,芥菜一把(半斤),煮汤送饭,有助开胃清热。

来源:《广州日报》《参考消息》

