

乱用眼药水有哪些危害

□ 曾俊鸿

眼药水是一种局部用药物,通过滴入眼睛来缓解眼部不适、改善干涩、红眼等症状,甚至治疗某些眼部疾病。然而,一些人在没有医生指导的情况下,随意滴用眼药水,这可能带来一系列健康问题和不良反应。本文将介绍乱用眼药水的危害,并提供正确使用眼药水的建议。

1. 乱用眼药水的危害

眼部菌群是一组住在眼睛表面的微生物,对保持眼睛健康起着重要作用。这些微生物可以帮助预防其他有害微生物的侵入,以及保持眼部组织健康。然而,当人们滥用眼药水时,这些药物会消除眼部的正常菌群,导致菌群失调。菌群失调可能会使眼睛更容易感染细菌和病毒,从而导致炎症和其他问题。此外,眼药水中含有的抗生素可能不仅消除了坏菌,也会摧毁了对眼睛有益的菌群。这种情况下,过度使用眼药水可能导致抗生素耐药性的发展,这会使用治疗变得更加困难。

1.1 激素性青光眼: 激素性青光眼是指长期使用含有激素(类固醇)成分的眼药水后可能引起的一种眼部疾病。类固醇眼药水通常用于治疗眼部炎症和过敏反应等疾病。然而,滥用这些眼药水或长

时间使用高浓度的类固醇眼药水可能会导致眼睛内眼压的增加,进而引发激素性青光眼。青光眼是一种慢性眼病,眼内压力过高会损害视神经,最终导致视力丧失。激素性青光眼的症状可能包括眼部疼痛、头痛、视力模糊、眼睛红肿以及视野缩小等。如果您长期使用类固醇眼药水,并且出现这些症状,请及时就医。

1.2 干眼症: 滥用眼药可能会导致干眼症(Dry Eye Syndrome)的发生和加重。干眼症是由于泪液分泌不足或泪液蒸发过快而引起的眼睛干燥和不适。以下是乱用眼药水可能导致干眼症的几个原因:①依赖性:使用眼药水后,眼睛可迅速得到缓解,但过度使用会导致眼睛变得依赖眼药水以保持舒适感。长期依赖眼药水可能使眼睛停止自然地分泌足够的泪液,从而导致干眼症的发生。②清洁成分:某些眼药水中含有化学清洁成分,例如防腐剂和消毒剂。这些成分可能刺激眼部组织,并且长期使用可能会对眼睛的表面和泪膜产生不利影响,进而导致干眼症。③治疗本质问题:滥用眼药水可能掩盖眼部潜在的问题,例如眼睛感染或其他炎症。若未

及早就医并得到正确的治疗,这些问题可能会导致干眼症的进一步发展。

1.3 药物性角膜炎: 药物性角膜炎是指由于错误使用眼药水或长时间滥用眼药水而引起的角膜组织的炎症。以下是滥用眼药水可能导致药物性角膜炎的几个原因:①长时间使用抗生素眼药水:滥用抗生素眼药水可能导致角膜上产生抗生素耐药菌株。当真正需要使用抗生素时,这些耐药菌株会变得难以对抗,从而导致角膜感染和炎症。②使用过期眼药水:过期的眼药水中的活性成分可能已经失效或分解,使用后可能导致角膜炎症。③非法购买或未经医生处方使用处方眼药水:滥用处方眼药水可能导致不适当的使用,增加角膜炎症的风险。④药物性角膜炎的症状可能包括眼部疼痛、红肿、异物感、视力模糊、光敏感等。如果您滥用眼药水后出现这些症状,请及时就医。

1.4 药物相互作用:①某些药物可能与眼药水发生相互作用,影响其吸收、分布、代谢或排泄方式。这可能会降低药物的疗效或增加不良反应的风险。②药物过敏反应:滥用眼药水可能增加对药物成分的过敏反应风险。如果您使用多种眼

药水或其他药物,并且同时出现眼部不适、肿胀、瘙痒等过敏症状,请及时就医。③重复剂量:滥用眼药水可能导致超过推荐剂量的药物摄入。这可能会增加药物的毒性风险,对眼睛或其他身体部位产生负面影响。

2. 正确使用眼药水的建议

2.1 遵循医生指导: 如果你有眼部不适或患有眼部疾病,请及时就医并遵循医生的建议。医生会根据你的情况开具适当的眼药水,并告知正确的使用方法。

2.2 不滥用眼药水: 严格按照医生的剂量和频率使用眼药水,不要超量或过频使用。如果症状没有改善,不要自行增加药物剂量,应及时咨询医生。

2.3 注意卫生: 使用眼药水前,务必先洗手,避免细菌污染。同时,避免眼药水瓶口接触到任何表面,以减少细菌感染的风险。

2.4 不共用: 每个人的眼部问题可能不同,不要与他人共用眼药水,以免传播细菌或病毒。

滥用眼药水可能导致一系列不良反应。为了保护眼睛的健康,我们应当遵循医生的建议,正确使用眼药水,并注意个人卫生。

(作者单位:广西南宁市马山县妇幼保健院)

如何在噪音环境中保护听力

□ 钟丽琪

在我们的日常生活中,噪音无处不在,从拥挤的街道到嘈杂的工厂,再到我们的家庭娱乐设备。长期暴露在高强度噪音中,可能会对我们的听力造成严重影响。因此,理解如何在噪音环境中保护我们的听力至关重要。

1. 噪音对人的身体健康造成的损害

噪音会对人的身体健康造成严重的损害,噪音对人的听觉器官的影响大致可分为以下两类情况:第一类是在噪音环境下出现的听力疲劳,即听觉受强噪音的损害,当离开噪音环境,在安静的地方耳朵里仍嗡嗡作响,即我们常说的耳鸣。第二种情况是长时间在强烈的噪音环境中工作,听神经细胞在噪音的刺激下,发生病理性损害,就使暂时性听力下降变为永久性听力下降,叫做噪音性耳聋。人长期处于噪音环境之中,会给中枢神经系统带来很大的刺激,严重者会导致中枢神经系统功能紊乱。噪音长期作用于中枢神经系统,会使大脑皮层兴奋和抑制的平衡失调,导致条件反射异常、脑血管张力受损,使人头疼、头晕、耳鸣、失眠多梦、全身疲乏无力,还会引起消化不良、胃溃疡、高血压、冠心病以及

动脉硬化等疾病。噪音对人体健康的危害是多方面的。

2. 噪音引起的听力损失

噪音性听力损失(noise-induced hearing loss, NIHL)作为一个公共卫生问题,是继老年性听力损失之后的第二常见的感觉神经性听力损失。听力损失对人们的生活、家庭生活和职业工作的质量都有很大影响。目前对听力损失治疗的可行方法是耳蜗移植和佩戴助听器,耳蜗移植通常是对少数听力损失非常严重的患者进行的治疗,对大多数噪音性听力损失患者来说,并没有有效的治疗方法。

近年来,越来越多的年轻人患上噪音性听力损失,最大的原因是耳机的使用,佩戴耳机的时间过长、音量过高都会导致年轻人换上噪音性听力损失。当然,还存在着这样一群人,出于工作、生活等原因,导致他们长期处于这种环境当中,如建筑工人、木匠、机动车驾驶员、机场地勤人员等,他们不得不面对噪音工作。据调查,我国至少有15%的人经常暴露于能够危害听力的噪音环境中,噪音性听力损失是他们常患的职业病,那么他们该如何在噪音环境中保护自己的听力呢?

3. 预防噪音性的听力损失

养成良好的用耳习惯,在不影响他人的前提下选用音响作为听音乐的工具,减少耳机的使用。通电话的时间不宜过长,可以根据情况选择扩音器模式接听电话,在无法使用扩音器而又必须长时间听电话时,可以采取两耳交替使用的方法。尽量降低耳机的音量,或减少佩戴耳机的时间:一般不超过80-90分贝,连续收听时间不宜超过一小时。在乘坐公交车或在闹市区等噪音十分大的环境中,最好不要使用耳机听音乐,为了盖过噪音人们会不自觉地加大耳机的音量,这会对耳朵造成更大的伤害。不在睡觉的时候听音乐,耳塞夹在枕头与鼓膜之间,会对鼓膜造成伤害,如果耳机里播放着音乐睡着,耳朵处于休眠状态下,所受的损害会更加明显。

减少与噪音的接触时间,休息的时候一定要与噪音隔绝。或减少每日、每周长时间接触噪音的时间。

当突然遇到超级噪音时可以采取积极的应对措施。可以利用张口呼吸,或着做吞咽动作来保护自己的听力。对于无法控制的噪音,可以选择耳部隔音,戴

耳塞、耳罩、隔音帽等防声器材,简便者可用棉花塞紧外耳道口,再涂抹凡士林,其隔音值可达30dB。对于长期在噪音环境中工作的人来说,要定期进行听力检查,及时发现早做治疗。患有感音神经性耳聋和噪音敏感者,应避免在强噪音环境中工作。

4. 健康建议

3.1 注意饮食: 饮食对于听力的影响也不容小觑,对于本身就处于噪音环境中的工作者,应当尽量少吃或不吃烧烤、油炸类食物和腌制食品,此类食物容易引发很多疾病导致耳鸣、耳聋,同时应该多吃蛋白质、维生素以及粗纤维食物,保证身体摄入所需的营养物质。**3.2 定期做检查:** 长期处于噪音环境中,随时都有可能换上噪音性听力损失的人,应该做好耳部健康的监测,定期进行听力检查,如果发现听力损失,早干预,早治疗,早康复。同时,听力损失后要及时佩戴助听器用来保护我们的残余听力,以免进一步受损伤。

5. 结语

总的来说,保护听力需要我们的持续关注和努力。通过了解噪音对听力的影响,采取有效的预防措施,及时寻求治疗,我们可以在噪音环境中保护我们的听力,享受健康生活。(作者单位:广西玉林市第二人民医院)

儿童视力保健及防护措施

□ 黄铸棋

在数字时代背景下,儿童视力健康问题日益受到广泛关注。眼睛不仅是心灵的窗口,更是孩子了解世界的重要媒介。不合理的用眼习惯、缺乏户外活动以及不均衡的饮食,都可能导致孩子视力问题,特别是近视的增加。因此,保护儿童眼健康,提高生活质量,成为我们每个人的共同责任。本文将讨论如何通过日常生活中简便的方法有效维护儿童视力健康。

1. 正确的用眼习惯

1.1 避免长时间近距离用眼: 现代儿童普遍存在着长时间看书、玩电子设备的习惯,这对眼睛的伤害不容忽视。家长和教师应鼓励孩子每用眼20分钟,就远眺20英尺(约6米)远的物体20秒,以减轻眼睛疲劳。**1.2 正确的阅读姿势和照明:** 阅读时保持正确的坐姿,书本与眼睛保持一臂的距离。确保阅读环境光线充足,避免强光直射或昏暗的环境,以减少眼睛负担。

2. 营养与眼健康

2.1 对视力有益的食物: 维生素A对保护眼睛、预防夜盲症具有至关重要的作用。胡萝卜、菠菜和甜薯等富含β-胡

萝卜素的食物,都是天然的维生素A良好来源。Omega-3脂肪酸,特别是DHA,对于维护视网膜健康至关重要。常见于三文鱼、核桃和亚麻籽中,Omega-3不仅有助于眼部健康,还能促进大脑发展。**2.2 均衡膳食:** 均衡膳食的重要性不言而喻。除了专注于某些特定营养素外,还应鼓励孩子摄入多样化的食物,以确保各类营养素的充足摄入。新鲜水果、蔬菜的丰富色彩不仅能吸引孩子的眼球,更包含了维护眼健康所需的各种维生素和矿物质。

3. 防护措施

3.1 紫外线防护: 强烈的紫外线(UV)会损害眼睛的角膜和视网膜。户外活动时戴上UV防护的太阳镜,能有效降低这一风险。对于儿童来说,选择合适、能够阻挡至少99%UVA和UVB射线的太阳镜,同样重要。**3.2 防止眼部受伤:** 在体育活动中,特别是游泳、打球等可能导致眼睛受伤的运动时,佩戴合适的护目镜是保护视力的重要措施。这些护目镜不仅能防止异物进入眼睛,还能减轻外部撞击对眼部的伤害。**3.3 防蓝光:** 随着

电子屏幕使用的日益普及,蓝光对眼睛健康的潜在危害不容忽视。长时间接触高能蓝光可能导致视疲劳,甚至加速黄斑区退化。推荐使用抗蓝光眼镜或在电子屏幕上安装防蓝光膜。

4. 定期的眼科检查

儿童的眼睛发育迅速,定期的眼科检查有助于及早发现视力问题,如近视、远视、散光等。一旦发现视力问题,可以及时采取措施,如配戴眼镜或进行视力矫正。孩子的视力变化可能并不容易被家长察觉。学校和家庭应该协同合作,确保孩子能定期进行视力筛查,及时了解并关注孩子视力的发展和变化。

5. 户外活动与视力

越来越多的研究显示,定期进行户外活动对预防儿童近视有显著效果。每天至少2小时的户外活动不仅有助于眼睛在自然光下调节和休息,还能促进全身健康。户外活动使眼睛在更开阔的视野中聚焦,有利于视力的正常发展。户外运动不仅能增强孩子的体能和免疫力,促进骨骼及肌肉发展,还能提升社交技

巧、自信和独立性。通过与同龄人互动,孩子们在玩耍中学习合作、分享及解决问题,对其社会化发展至关重要。

6. 科技产品使用的指导

过度使用电子产品不仅影响视力,还可能对睡眠和身心健康产生不良影响。建议限制儿童每天使用电子产品的时间,特别是避免在睡前使用,以减少对眼睛的负担和保障充足的睡眠。为减少使用电子产品对视力的潜在危害,建议采取以下措施:调整屏幕亮度,使之适应周围环境的光线;保持适当的看屏幕距离,屏幕与眼睛之间应至少保持40厘米(手臂长度)的距离;每隔20分钟,远眺20秒,减轻眼睛疲劳。

7. 结语

眼睛是孩子感知世界的桥梁,我们的目标不仅是减少视力问题的发生,更重要的是提高孩子们的整体健康和生活质量。通过实施上述简单而有效的保护措施,我们可以帮助孩子养成良好的用眼习惯,享受健康快乐的成长过程。

(作者单位:湖北省枣阳市第一人民医院神经内科)