



洗眼液洁眼 竟洗出干眼症

眼科专家表示,眼睛本身有自洁功能,洗眼液内含防腐剂,常用反而会引起眼部疾病



■海都记者 吴臻

前段时间,康康刷直播时,被一款洗眼液“种草”。该产品号称可帮助使用者洁净眼内的灰尘、异物,还有预防眼睛发炎的作用。对此,康康心动了,尝试使用洗眼液保养眼睛。可用了一段时间后,康康发现,被洗出来的“脏东西”越来越多的同时,眼睛开始越发干涩、酸胀了,甚至出现灼痛感。

经过医生诊断,康康被确诊患上黏蛋白缺乏性干眼。对此,福州市第二医院眼科主任陈迎月表示,眼睛本身有自洁功能,洗眼液内含防腐剂,常用反而会引起眼部疾病。如出现眼部不适,一定要在医生的指导下,进行有针对性的治疗。



神操作

跟着主播买眼药水洗出干眼症

康康:一天到晚,不是盯着屏幕码字,就是刷着手机回复消息,眼睛干涩疲劳。

康夫人:眼睛保养还是要跟上。

康康:最近,我刷到一个视频,看到其中主播在推荐一款洗眼液。

康夫人:这款洗眼液有什么功效?

康康:说是能帮助洁净眼内的灰尘、异物,乃至眼妆残留物等,还能预防眼睛发炎。

康夫人:听起来,这款洗眼液似乎还不错。

康康:我试过了,每天

都能洗出一些白色絮状的脏东西。

康夫人:这不会是什么寄生虫吧?

康康:应该不是吧。可我发现在使用洗眼液一段时间后,眼睛却越发干涩。

陈迎月医生:大多数洗眼液都会添加剂量不等的防腐剂,长期使用可能造成角膜损害,导致或加重干眼症。一些洗眼液中还含有抗菌类成分,如果眼表没有明显的感染迹象,长期频繁使用,可能造成眼表环境的菌群失调,增加眼表疾病的患病风险。

医点通

眼睛不需要定期清洗

“被康康洗出的白色絮状物其实是眼球表面分泌出的蛋白质,遇到洗眼液中的酸性成分,经化学反应产生的物质,不是什么神秘的脏东西或者寄生虫。”陈迎月说,生理功能正常的健康眼睛并不需要额外的湿润、营养。

陈迎月表示,医学上并无“洗眼”一说,但有一种冲洗眼睛的技术叫“结膜囊冲洗”。医院里的洗眼有严格的操作规范,比如会先要求患者闭眼,医生用清水清洗眼睑和眼周皮肤后,再翻开眼睑,冲洗结膜囊内部。先冲哪里,后冲哪里,水的高度、强度、方向

等等,都有严格的规定。

“医院所使用的也不是什么复杂的洗眼液,最常使用的是生理盐水。”陈迎月进一步解释,因为生理盐水的渗透压、pH值最接近人体泪液。此外,有些情况下,会用对酸碱有一定中和作用的缓冲液体,如复方硼酸溶液等。不过,医院的洗眼不是想洗就能洗,它通常只适用于三种情况:一、眼部有炎症,需要冲洗分泌物或致病微生物;二、手术前做清洁消毒用;三、发生化学伤、爆炸伤,为清除外来的化学物质、异物。

不建议青少年戴防蓝光眼镜

除了使用洗眼液,佩戴防蓝光眼镜也是颇受市民欢迎的网红护眼法。对此,陈迎月表示,蓝光是可见光的重要组成部分,具有波长短、能量高的特点,按波长范围可进一步分为蓝绿光和蓝紫光两种成分。蓝光不全是有害的,目前认为蓝绿光有对人体有益的成分,在刺激瞳孔收缩、调整维持人体生物节律等方面有重要作用。而高能蓝紫光则对眼睛有害,能够直接穿透晶状体直达眼底黄斑部,眼睛长期暴露在蓝紫光中,会增加眼底脂褐素的产生,进而发生光毒性反

应,导致黄斑变性。

防蓝光眼镜是否真的有用?陈迎月认为,合格的防蓝光眼镜确实能够阻隔、过滤掉某个波段或者某几个波段的光。他建议,“需要长时间使用电子产品的成年人,根据自身的情况选用合格的防蓝光眼镜,这里的合格包括过滤蓝光的比例、阻隔蓝光的波段、标准的光学参数等。”同时,他也表示,“对于处于生长发育期的儿童青少年,并不建议直接去佩戴防蓝光眼镜,而是应该控制电子产品的使用时间,多进行户外活动。”

省立医院(金山院区)项目总平面图拟调整公示

海都讯(记者 罗丹凌)12日,海都记者获悉,福州市自然资源和规划局发布“福建省立医院(金山院区)项目总平面图拟调整公示”。

公示内容显示,福建

省立医院(金山院区)项目位于仓山区金榕南路516号,分别于2010年、2020年通过总平面规划审核,其中一期、二期已核发规划许可。现申请在医院西南角增设后勤配套用房,增

将新增配套用房3500m²

加总建筑面积与计容面积均为3500平方米,远期建设指标相应调整并保持地块总指标不变。上述调整满足规划条件,根据《福建省实施〈中华人民共和国城乡规划法〉办法》规定,

现征求利害关系人意见,详情可查阅市自然资源和规划局网,公示时间为2022年11月10日至2022年11月18日。

海都记者了解到,福建省立医院(金山院区)是福

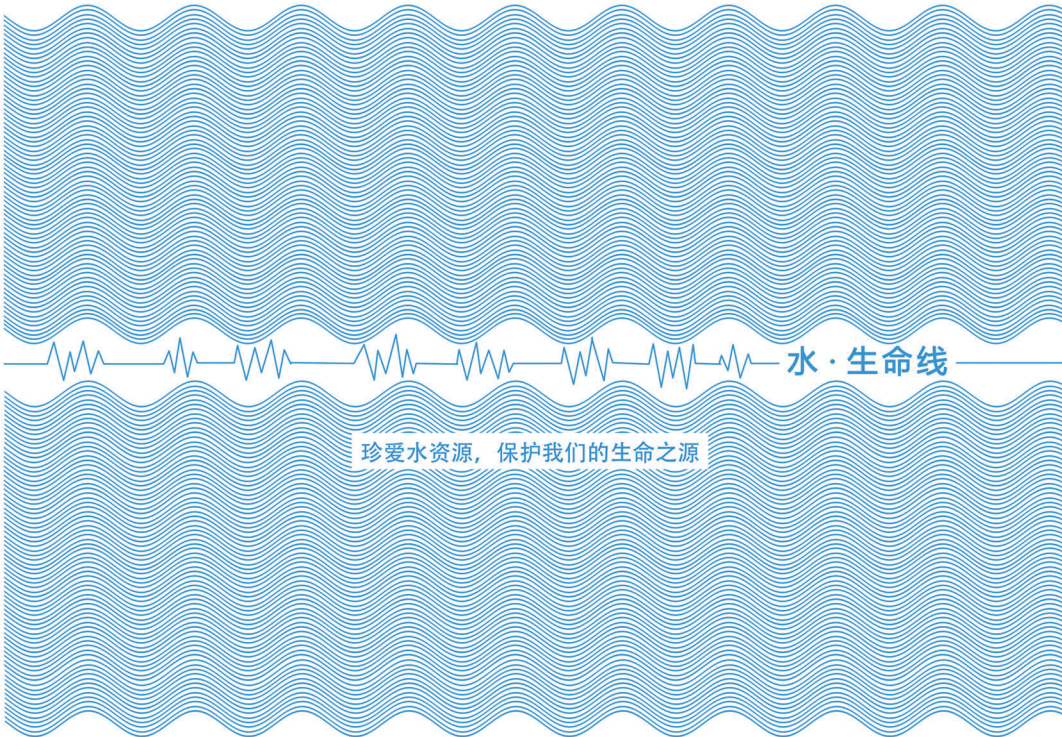
建省立医院发展战略的重要组成部分,按三级甲等综合医院一次规划,分期建设,总用地面积216亩。

目前省立金山医院一期建成开张,完善了福州市区域卫生规划,促进了福建

省医疗卫生事业的发展。医院二期工程被列为福建省为民办实事工程项目,于2020年和危急重症诊治能力提升专科楼一起破土动工,届时医院将形成1100张床位规模的院区。

海峡都市报

“讲文明 树新风”公益广告



福建师范大学美术学院 供稿

中共福建省委文明办
海峡都市报社

宣