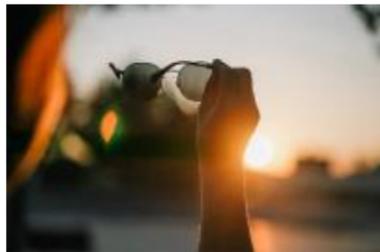


眼科医生的忠告:夏天出门戴上太阳镜



夏天防晒,很多人只关注皮肤,却忽视了眼睛这个极易老化的器官。外出佩戴太阳镜,不仅能阻挡刺眼阳光,更重要的是可预防多种眼病。

紫外线可能“晒”出4种眼病

眼睛的角膜位于眼表的最外层,对紫外

线敏感,从而保护眼内组织,但长时间紫外线照射,则会引起角膜病变,比如日光性角膜炎,严重时还会引起角膜混浊导致视力下降。

除此之外,紫外线还容易对眼睛有以下伤害:

白内障:紫外线中波(UVB,280-320nm)是老年性白内障的关键诱因,尤其易引发皮质性白内障。研究发现,日照强的地区白内障患者多且发病年龄早。

黄斑变性:多指老年性黄斑变性,是60岁以上老人视力不可逆损害的首要原因。黄斑长期慢性光损伤,包括紫外线和可见光,是发病原因之一。研究显示,夏天每天晒太阳超5小时者,黄斑变性发生概率是不超2小时人群的两倍。

翼状胬肉:这是一种与结膜相连向角膜生长的纤维血管样组织,会影响美观,引起角膜散光、视力下降,与风沙、灰尘、日光刺激有关。过量紫外线照射等会导致角膜缘周围组织出现非感染炎症,形成纤维血管性膜状物。

雪盲症:主要由电焊、高原、雪地及水面光线反射引发。紫外线通过光化学作用,造成角膜结膜急性损伤,使蛋白质凝固变性,角膜上皮坏死脱落,波长280纳米的紫外线对角膜损伤最大。

五种颜色的镜片各有适用场景

一些人选择太阳镜时,往往从美观角度考虑。事实上,选对太阳镜片的颜色是护眼前提。清华大学附属北京清华长庚医院眼科主治医师王韧琰表示,不同场景各有推荐:

灰色:深浅适中,可减少眩光,不改变物体本色,适用于各种天气和环境。驾车时不宜选颜色过深的灰色镜片,以免出现视觉延

迟,影响交通安全。

棕色:几乎能100%吸收紫外线、红外线和大部分蓝光,适合外出远足、打高尔夫、开车或水上运动时佩戴,也适合视力不好的中老年人。

绿色:具有良好对比度,能平衡颜色、过滤蓝光,减轻视疲劳。

黄色或橙色:适合阴天紫外线强烈时,以及黄昏、大雾等光线较弱时开车佩戴,可增强光线对比度,增加视物清晰度。

红色或玫瑰色:可大幅改变色彩、提高对比度,适合滑雪等光照强烈环境,但易造成色彩失真,设计类工作人员不宜选择。

戴太阳镜有哪些注意事项?

成都市第二人民医院副主任医师宁蔚夏提醒,太阳镜不能随便选,否则没有防护效果。具体可以参考以下建议:

专业选配:到正规商家和专业眼镜店选配,如有眼病或视力问题,应咨询眼科医生。

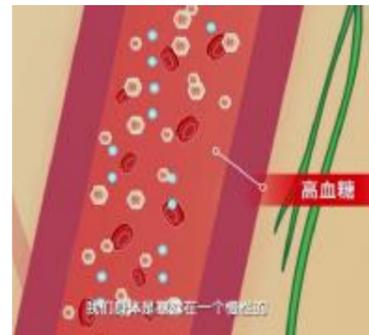
近视人群选择:近视人群最好选用灰色、茶色镜片,试戴时注意有无眩晕感及透析度。

及时更换:太阳镜保质期为两年,即使保养良好,防紫外线功能每2年衰减约40%,每日佩戴2小时的情况下,建议严格2年更换。

全面防护:即便戴帽或打伞,也要佩戴太阳镜,因为它们只能遮挡部分方向的紫外线,无法阻挡地面反射的紫外线。

此外,青光眼患者、青光素质者(眼球发育不良人群)、色盲和夜盲症患者、视神经炎和中心性浆液性脉络膜视网膜炎患者,以及视功能处于发育阶段的学龄前儿童等,都不宜佩戴太阳镜。

来源:人民日报微信、生命日报微信



双脚出现这5个变化 多半是血糖超标了

血糖升高常常不声不响,然而它却在悄悄侵蚀着我们的身体。从健康的角度来说,双脚就像是身体自带的“血糖监测仪”,血糖超标的早期征兆常在不经意间通过双脚表现出来。如果发现双脚有以下几种异常变化时,要多留心,说明可能是血糖超标了。

出现这5个变化多半血糖超标了

四川大学华西医院内分泌代谢科古艳2024年4月在健康时报刊文指出,如果双脚出现这些症状,要警惕可能是血糖超标了。

双脚发麻:双脚偶尔发麻是正常现象,但糖尿病患者千万不能这样想,长期血糖升高,引起糖尿病足,也可能脚麻。除此以外,双下肢还会出现烧灼感、冰冷感,或者感觉有蚂蚁爬,甚至对外界刺激没有任何感觉。

走路脚痛:通常表现为走路时脚出现刺痛、灼烧痛,休息一会儿会好一些,但一旦继续走又会开始痛,无法长时间行走。这可能是长期血糖较高导致的痛性神经病变,在夜间会加重,临床上称之为间歇性跛行。

皮肤改变:脚部皮肤瘙痒、干燥、蜡样改变、弹性差、汗毛脱落、皮色苍白、色素沉着等,易合并真菌感染。

脚部溃疡:血糖长期控制不佳的糖尿病患者往往下肢血液循环会变差,导致皮肤破损或外伤愈合变慢,出现伤口后容易出现感染和溃疡。

关节变形:长期高血糖的人群,可能会有肢端营养不良、肌肉萎缩、肌肉失去正常的牵引张力平衡等情况。缺乏肌肉的支撑与牵引,就可能造成足部骨骼关节变形,形成弓形足、槌状趾、鸡爪趾等足部畸形。

控制血糖,做好6点

饮食控量:在确保总热量平衡的前提下,少量多餐,多吃含纤维素较高的粗粮、麦胚、豆类及蔬菜等。

可以多吃一些浆果、地瓜、富含 ω -3脂肪酸的鱼类、深绿色蔬菜、叶菜类蔬菜,减少脂肪的摄入。

积极减肥:如果你的体重已经超重,就要通过适当的饮食控制和运动来减少你的体重。这将有助于降低血糖,改善你的血压和血脂。

保证睡眠:睡眠对血糖的影响也是非常大的,睡眠过多或过少都可以增加你的食欲,增加你对高碳水化合物食品的渴望。这也可能会导致体重增加,增加得并发症的风险。

所以,每天晚上七八个小时的睡眠是最好的。如果你有睡眠呼吸暂停,积极的治疗可以改善睡眠,降低你的血糖水平。

适量运动:凡是身体状况允许的人均应进行适度的体育锻炼。其中,老年人心肺以及肌肉、骨骼功能减低,故运动必须量力而行,一般可进行慢跑、快步走、健身操、太极拳等活动。

监测血糖:每天测量血糖,让血糖保持在正常的水平,可以避免糖尿病并发症。

学会减压:一定要学会管理自己的压力,压力会导致血糖水平上升。可以尝试一些缓解压力的方法,如呼吸练习、瑜伽和冥想,这对于2型糖尿病是非常有效的。

来源:健康时报

在炎炎夏日,人们常常将中暑与户外烈日暴晒联系在一起,认为只要待在室内就能远离中暑的威胁。然而,这其实是一个常见的误区。事实上,室内环境同样存在引发中暑的风险,而且由于人们对其警惕性较低,往往更容易忽视,从而导致一些不必要的健康问题。今天,就让我们来深入了解一下室内中暑的成因、危害以及如何有效预防,守护我们的健康。

室内中暑的成因

高温环境:即使在室内,如果通风不良,空调效果不佳或者室内人员密集,室温也可能快速升高。例如,在一些老旧建筑中,缺乏有效的隔热和通风设施,阳光直射时室内温度很容易超过人体的舒适范围。当室内温度长时间维持在32℃以上时,人体散热就会受到阻碍,热量在体内不断累积,从而引发中暑。

湿度影响:湿度也是室内中暑的重要诱因之一。在湿度较高的环境中,人体出汗后汗液难以蒸发,无法有效带走体内的热量。比如在南方的梅雨季节,室内湿度常常高达70%-80%,即使温度不是特别高,人体也会感觉闷热难耐,长时间处于这种环境,很容易导致中暑。

长时间待在闷热空间:很多人在室内工作或学习时,会连续数小时坐在一个位置上,身体活动量小,血液循环相对缓慢,散热能力进一步下降。像一些办公室人员,长时间对着电脑,办公室又没有良好的通风设备,很容易在不知不觉中出现中暑症状。

室内中暑的症状

室内中暑的症状与户外中暑类似,但往往更容易被忽视。轻度中暑时,人可能会出现头晕、头痛、口渴、多汗、四肢无力等症状。这是因为高温环境下,人体的水分和电解质大量流失,导致身体机能失调。如果此时没有及时采取措施,病情可能会进一步加重,面色出现潮红,皮肤灼热、心悸、脉搏增快等



被忽视的健康隐患——室内中暑

表现。严重时,甚至会出现昏迷、抽搐等危及生命的症状,这主要是因为高温对中枢神经系统和心血管系统造成了严重的损害。

室内中暑的预防措施

保持良好通风:通风是降低室内温度和湿度的关键。应尽量打开门窗,让空气流通。如果条件允许,可以安装换气扇或使用电扇辅助通风。特别是在厨房和卫生间等容易产生湿气的地方,更要注意通风换气,避免湿气积聚。

使用合理空调:空调是室内降温的有效工具,但使用时要注意温度不宜设置过低,一般建议将温度设定在26℃-28℃左右。同时,要避免长时间直吹空调,以免导致身体受凉。另外,要定期清洁空调滤网,防止灰尘和细菌滋生,影响空气质量。

适当增加室内湿度:在干燥的环境中,可以使用加湿器或放置一些水盆来增加室内湿度,避免因空气过于干燥导致身体不

适。但如果室内本身湿度较高,如在梅雨季节,就要注意除湿,可以使用除湿机或将一些干燥剂放置在室内。

注意补水和营养补充:即使在室内,也要多喝水,每天至少饮用1500-2000毫升的水。同时,可以适当补充一些含盐饮料,如淡盐水,以补充因出汗流失的电解质。此外,多吃一些富含维生素和矿物质的食物,如水果、蔬菜和坚果,有助于增强身体的抵抗力。

适当活动身体:长时间待在室内时,不要一直保持一个姿势,每隔一段时间起身活动一下,促进血液循环,帮助身体散热。可以在室内做一些简单的伸展运动,如伸展四肢、扭动腰部等,既能缓解身体疲劳,又能降低中暑的风险。

总之,室内中暑是夏季不可忽视的健康问题。只要我们提高警惕,采取有效的预防措施,就能在室内享受清凉舒适的环境,远离中暑的困扰。

来源:科普中国