



## 你关注视觉健康了吗

<http://www.firstlight.cn> 2010-11-19

“时代在进步，一些所谓时尚的生活方式和理念，已或多或少地危害到人们尤其是女性的视觉健康，使公众的工作、学习、生活质量严重下降。”近来，黑龙江中医药大学附属第一医院眼科主任孙河教授在接受记者采访时，特意就如下细节做出了有益的提醒和警示。

### 长期戴隐形眼镜可能发生相关眼病

孙河曾接待过一个叫婷婷的女孩，婷婷戴了多年眼镜，大学毕业后在当地电视台做节目主持人，就用隐形眼镜矫正视力。为了使双眸更黑亮，近一年来戴了一种黑色隐形眼镜，几天前出现双眼不适，同时伴有视力下降。经检查发现，她的角膜缘有新生血管形成，角膜点状剥脱，如果再继续戴隐形眼镜，后果不堪设想。

孙河介绍说，隐形眼镜种类很多，其中带颜色的隐形眼镜颇受女孩子青睐。而这类隐形眼镜透氧性较差，由此引发了与隐形眼镜相关性眼病的增加。隐形眼镜不适合长时间佩戴，如果是职业需要，也须严格按照要求操作，每天必须取下，放入特制的护理液中，并要定期清洗。孙河告诫说，人们应尽量少戴隐形眼镜，而框架眼镜比隐形眼镜安全。

### 吸烟可损害视网膜并导致白内障

女性吸烟曾是上世纪60年代以前东北农村妇女的不良陋习。随着社会进步，这种嗜好已被作为愚昧落后的习惯而成为历史。然而，近年来女性吸烟再度流行，并成为时尚。吸烟者可能知道烟草有害健康，会使容颜早衰，且对孕育后代有不良影响。但绝大多数烟民不了解吸烟有损视力。孙河说，最新研究已证实，烟草可损害视网膜，也是引起白内障的主要原因之一。

### 化妆不当可致慢性炎症和干眼症

“医生，我的眼睛干涩、视物不清。”孙河在一次出门诊时，接待了正值青春年华的莉莉，她的睫毛上粘着浓浓的睫毛膏，眼皮皮肤涂着眼影。经检查发现，她的睑结膜充血明显，有结膜下结石，而化妆品正是引起这些症状的重要原因。孙河解释说，化妆品之所以能引起眼表慢性炎症，一方面是由于部分化妆品碎屑脱落于结膜囊内，刺激眼球使然；另一方面，长期使用的化妆品被细菌、真菌等微生物污染，极易造成眼部感染。化妆品不仅能引起慢性炎症，还可引起过敏性眼炎、干眼症、麦粒肿、霰粒肿等。

如何避免化妆品带来的眼部疾病，孙河说：如非职业需要，应尽量不化浓妆；选购化妆品要慎重；宜选用小包装的化妆品，短时间内用完，即使用不完，也应扔掉；过敏体质者慎用化妆品；出现眼部不适症状需及时就诊，在医生指导下对症治疗。

### 过度减肥可损害中枢神经系统和视觉器官

为追求身材苗条，许多女士热衷于五花八门的减肥方法。有的女孩每天只吃苹果，不吃主食等。孙河说，如此减肥是以损害健康为代价的。人体的营养、能量主要来自于食物，而对能量和营养物质需求量最大的是脑组织和眼的感光组织视网膜，盲目节食、偏食必然导致营养缺失。所以，不健康的减肥方法首先损害的是中枢神经系统和视觉器官，正确的减重方法应是科学饮食加适量运动。

[存档文本](#)