

太阳镜保护眼睛免受强光伤害

——访大同飞视眼科医院视光师陈占先

本报记者 王芳

夏季，户外活动离不开太阳镜，但面对市面上五花八门的太阳镜，我们往往不知如何选择。其实，了解了太阳镜的有关知识，明白了太阳镜是如何保护眼睛的，挑选就可以做到游刃有余。记者日前就此采访了大同飞视眼科医院视光师陈占先。



太阳镜挑选首先要保证安全性

陈占先说，镜片必须防紫外线的。因为太阳镜减少光线强度，会使瞳孔增大，如果镜片不能防止紫外线，眼睛接受的紫外线更多，对眼睛损伤更大。正规品牌的太阳镜一般都有防紫外线的功能，一定不要贪图便宜去买一些不正规的太阳镜。

对紫外线的防护又分为：短波长的UV380以下；长波长的UV400以下，UV400以下的防护更为充分，涵盖了对UV380的防护。

镜片无不正常的扭曲变形。太阳镜片出现这种情况的概率会高于普通的眼镜片。一副太阳镜片如果戴上马上感觉头晕，那么一定不要购买。

视力正常人群的镜片必须没有度数。对于视力正常的人群来说，选择太阳镜时一定要选择没有度数的镜片。否则，

会引起视疲劳，损害眼睛健康。有近视的人群可配变色镜(带度数)，当然也可配无屈光度的太阳镜。

太阳镜的防护方式

太阳镜的防护方式主要有三种：染色、变色和偏振。

染色太阳镜可以降低光的透过率，同时染的颜色可以有时尚性，因此是最基础的方法，很受年轻人喜爱，同时近视人群可以做有度数的染色太阳镜。

变色太阳镜使用一副镜片，在室内外不用更换，而且可以做在有度数的眼镜片上，但不太适合老年人，因为会降低对室内物体的辨认，尤其是白内障患者。

偏光太阳镜是性价比较高的太阳镜，通过对偏振光的滤过，使杂散光强度降低，看东西相对不刺眼，视物清晰，技术成熟，价格从低到高都有。没有度数的人群可以选择偏光太阳镜。

劣质太阳镜的危害

陈占先说，戴太阳镜虽然有必要，但选购时一定要谨慎，最好远离廉价的地摊货，因为戴劣质太阳镜还不如不戴，戴了只会更伤眼。具体来讲，长期佩戴劣质太阳眼镜会造成以下四大危害：

1.可引起视觉疲劳。因为表面不光滑、色调不均匀的劣质太阳镜很容易诱发视疲劳、眼花、不能久视等症状。

2.可诱发青光眼急性发作。因为戴了太阳镜后，进入眼内的可见光减少，瞳孔会自然开大，造成前房角狭窄，导致房水引流不畅，时间长了，易诱发闭角型青光眼急性发作。另一方面，如果太阳镜没有隔离紫外线的作用，这时的眼睛等于门户大开，入侵的紫外线能量便大大增加，对晶状体和视网膜带来伤害，引起视网膜疾患的几率大大增加。

3.可引起太阳镜综合征。由于人的面部感觉主要是由三叉神经支配，三叉神经的眶下支是经眼眶下缘的眶下孔穿出的，厚架、宽边、分量重的太阳镜往往会压迫三叉神经眶下支，因而引发眼睛酸胀、鼻部不适等症状。

太阳镜也有寿命期

陈占先介绍太阳镜要至少每两年更换一次。随着时间的推移，太阳光会对镜片产生不同程度的损害，太阳镜遮挡紫外线能力减弱，保护作用大大降低，会对视力造成不可逆的损伤。如果遮阳镜没能

提供很好的保护，会造成白内障、斜视、水肿、翼状胬肉，甚至影响视力等。

陈占先郑重提醒，一副太阳镜可能因为品牌、材质、包装、款式、颜色及宣传的差异而使价格相差甚远，消费者应充分考虑到制造成本、销售服务等环节。大同飞视连锁门店销售的太阳镜，均来自眼镜知名厂家，品牌信誉卓著，质量上乘，品种款式齐全，消费者可以放心选购。



温馨提示

科学研究发现，叶黄素是一种强效抗氧化剂，其对人的身体健康尤其是眼健康大有裨益，补充叶黄素可有效促进泪液分泌，减缓眼睛干涩症状。而叶黄素干预对长期荧屏暴露者泪膜破裂时间、明视持久度等有明显改善作用。

由于叶黄素人体无法自我合成，而正常饮食情况下，营养供应并不充分，需要通过额外摄入来补充，所以建议大家，尤其是长期长时间使用手机的干眼症患者每年服用一个阶段的叶黄素保护眼健康。

上市多年的“爱目牌景致叶黄素咀嚼片”在飞视眼镜各连锁店以及同仁、长诚药店均有销售。



运动后出汗 建议补充淡盐水

近日，一则新闻报道，一名19岁男孩高考后坚持每天打篮球，就在最近一次打完篮球后，男孩拿起一瓶冰镇饮料一饮而尽，喝完不到5分钟就感觉到胸闷、胸痛。短暂休息后仍未好转，一起打球的朋友见状拨打了120，然而男孩最终因为突发性心肌梗死不幸离世。

为啥运动后猛喝冰水会造成突发性心肌梗死？大同新建康医院心内科主任丁雪波介绍，夏季室外气温高，人的全身血管均处于扩张状态，特别是在剧烈运动后，人体产生大量热量，血液循环加速。如果身体突然遭遇寒冷

刺激，如喝大量冰水、吹空调、冲凉水澡等，血管会反射性收缩，血压骤然升高，心肌耗氧量也会明显增加，导致脑血管收缩痉挛。

受寒冷刺激时，心脏和大脑的血液供应会明显减少，血液供需严重不平衡，人体在短时间内又无法实现有效代偿，就会出现胸闷、心前区疼痛等不适症状，严重时可能造成急性心梗。此外，人体出汗多，水分通过汗液大量蒸发，造成血液黏稠度增高，易出现血小板聚集和血栓形成，从而诱发心肌梗死。

夏天运动后出汗确实不舒适，但是劝

大家不要喝冰水，正确的方式是补充淡盐水，吃含钾水果。

运动前保证充分的热身。充分热身可以帮助提高心肺代谢能力，在进行剧烈运动时，人体的代谢能力就足以满足运动所需。

控制好运动强度。超负荷运动容易导致猝死，所以要做到运动负荷与自身能力相匹配。

如果运动中出现明显气喘、心慌等不适，一定别硬撑，建议停止运动观察情况。

(王瑞芳)

隐形矫正和固定矫正 应该怎么选

做牙齿矫正时，选择固定矫正还是隐形矫正是一个难题，今天就来分析一下两种矫治器的区别。

固定矫正是将托槽用专用粘接剂固定到牙齿指定位置，然后再将富有弹性的弓丝固定在托槽上，借助弓丝在托槽上产生的持续力，引导牙齿移动到理想的位置上。优点是能精确地控制牙齿的移动方向，矫治力能24小时发挥作用，更能保证矫治的效果和效率。缺点是舒适度欠佳，初戴时有明显异物感。

隐形矫正是不需要托槽和钢丝，而是由安全的弹性透明高分子材料制作而成，所以更加隐形、透明，也可以自由随意地拆戴，矫治力度柔和，舒适度较高。缺点则是因为常常要摘取，矫治效果不如固定矫治器。

从舒适度、效果、佩戴时间、美观程度来看，隐形矫正是不仅美观，还没有吃饭时塞牙的担忧，吃饭时摘下牙套，对牙套进行清洁后再佩戴，但隐形牙套的费用比传统的金属牙套要贵一点。总之还是要根据自身的情况及预算，听取医生的建议选择适合自己的矫治方式。

书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构



大同好粮
DATONG HAOLIANG

火山孕育魂魄 高寒铸就粮心