

# 游泳畅快却伤眼

## 专家支招：游泳前后，滴一滴抗生素眼药水

记者 董程红 绘图 水木

炎炎夏日，和小伙伴们在泳池戏水嬉闹自然是欢乐满满。然而，从泳池出来，人们往往会发现视线模糊，眼前一片雾蒙蒙的，搞不好眼睛还会发红发痒，是不是泳池水不干净，伤眼睛？畅游的同时，该怎么护眼，有没有两全其美的好办法？



### 泳池水里刺激眼睛的成分是余氯

宁波市卫生监督所公共场所卫生监督科工作人员介绍，每到游泳旺季，全市各级卫生监督部门都会针对大小游泳场所开展多次专项检查，其中最重要的也是市民们最关心的内容就是水样检测，检测指标包括大肠菌群、细菌总数、PH、浊度、尿素和余氯6项。

在泳池水中的化学物质中，会刺激眼睛的头号成分便是氯。美国视觉协会的专家认为它会引起化学性结膜炎，虽然通常都会在短时间内自愈，但也有诸多不适。

氯是许多家庭清洁剂中的一种基本成分。泳池离不开氯，它在池水中发挥着杀菌剂的作用，可以杀死水中的细菌和病毒。

### PH过低

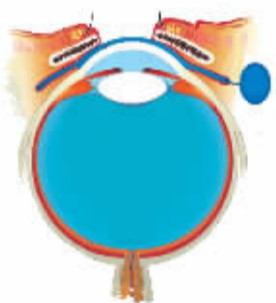
意味着氯添加过量，虽然杀菌效果很好，但人就像泡在酸里一样，不仅皮肤会不适，眼睛也会刺痛发炎。

### PH过高

意味着氯添加不足，水中各种有害微生物滋生，也会危害人体健康。

一般来说PH值在**7.2至7.8**之间被认为是可以接受的。

### 进出泳池，滴一滴抗生素眼药水



一般来说，泳池水中的氯不会对人的眼睛造成永久伤害，由于个体差异，部分人的反应大，症状持续时间也更久。如何减轻不适？记者采访了宁波爱尔光明眼科医院眼表科主任马传民。

马医生说，从门诊来看，游泳引发的眼病最常见的是急性结膜炎，也就是人们俗称的红眼病。患者最明显的症状是眼部充血发红，“特别是戴着隐形眼镜的游泳者，角膜上皮细胞会缺氧，镜片的移动会损害角膜上皮，造成细胞死亡脱落，这样病菌就会侵入伤口，造成发炎。”

### 预防红眼病，医生给出以下建议：

1. 选择正规的游泳场所，这类场所会按规定加水消毒，污染相对少一些。
2. 入池前滴一两滴抗生素眼药水；游泳过程中不要使用别人的毛巾等物品。
3. 游泳时不要戴隐形眼镜，最好换成专业的防护镜。
4. 潜水时把眼睛闭上，游泳时不要用水揉搓眼睛。
5. 出池后尽快洗脸、洗澡，同时再滴一次抗生素眼药水。
6. 眼睛本就发炎，或是刚做完眼部手术不久的人，不要去游泳，以免引发或加重感染。

### 判断游泳场所好不好，记得要“四看”

如何选择一家放心的游泳场所？卫生监督人员提醒，市民要“四看”。



一看该场馆是否公示有效卫生许可证及信誉度等级标识，是否具有合法的经营资质；

二看当天游泳池的水温、余氯浓度、PH值等指标是否通过信息牌公示，是否符合国家卫生标准(余氯浓度：0.3—0.5mg/L, PH值：6.5—8.5)；

三看泳池水质是否混浊，有无飘浮异物，正常情况下，站在池边应该能够看见两至三个泳道外的池底有无较大的污垢；

四看场馆是否设立了传染病禁泳标志。