



垫高电脑屏幕易得干眼症

专家:向下15度、热敷眼睑才是正确姿势

很多办公室一族喜欢把电脑显示屏抬高看,觉得这样对颈椎好。实际上,眼科专家通过研究发现,长时间向上看电脑屏幕,容易患干眼症。在近视人群和长期对着电脑的人群中,干眼症的发病率接近一半。那么,怎样才是看电脑的正确姿势?

▶ 垫高电脑屏对颈椎有好处? 干眼症找上门!

每天工作就是对着电脑,在一家杂志社上班的小胡,常觉得自己脖子不舒服。后来看到同事们都用书本把电脑显示器屏幕垫高,说这样对颈椎有好处,她也学着把电脑显示器抬高了30厘米。

过了几个月,小胡觉得不对劲:自己的脖子没见明显好转,眼睛却常常发干、发涩,有时候觉得眼睛里有东西,多眨眼也不见改善。到后来,她对着电脑看眼泪水会止不住地流下来。

到医院检查以后,医生发现小胡是典型的干眼症。病因主要是她长期对着抬高的电脑屏幕所致,再加上小胡戴了多年的隐形眼镜,眼睛表面的结构原本就比普通入脆弱。

落户鄞州人民医院的浙江省眼科医院宁波分院副院长胡亮博士,长期研究电脑、手机等显示屏对视力的伤害。他说,除了患者诉说的干眼症状,干眼症还可以通过检查眼球表面泪膜破裂时间来检测。人眨眼以后眼球表面会有一层泪膜,正常人这层泪膜破裂时间在10秒以上,低于这个时间都不正常。经过检查,小胡的泪膜破裂时间只有3秒钟,眼球表面上皮细胞脱落的情况也很严重。

▶ 为啥向上看易干眼? 眼球暴露面积太多!

胡亮博士介绍,泪液能保持眼睛湿润。每眨一次眼睛,会在眼球表面形成一层泪膜,并湿润一下眼表面,清洗眼表面的微生物和灰尘。当泪膜干燥破裂,眼睛会有异物感,好像有沙子在里面。严重的可能会有烧灼感和眼睛发痒的症状,刺激性流泪甚至视物模糊。

研究表明,长期注视着电脑显示屏时,自发眨眼次数会明显减少,如人们在说话的时候,眨眼次数是平均一分钟15-16次,而对着电脑屏幕的时候,眨眼次数只有每分钟5-6次,意味着泪液的清除和更新也相应地减少。

“对着电脑时间长了,眼睛原本就容易干燥,再把电脑屏幕抬高,势必造成眼球暴露在空气中的部分更多,容易导致更多的泪液蒸发。”胡亮博士说,这就是把电脑屏幕抬高容易导致干眼症的原因。

▶ 什么是看电脑正确姿势? 向下15度!

胡亮博士介绍,电脑显示屏和书本的纸张有很大的不同,电脑显示屏是独立发光体,亮度是其关键特征之一,和视觉疲劳有关。研究表明,理想的电脑显示屏应该没有反光和眩光,电脑显示屏还会受到外部其他照明光源的影响。

胡亮博士建议,办公室放置电脑显示屏的时候,不要用显示屏背对着光源,这样室外光源对人的眼睛刺激大,容易疲劳。也不要把电脑显示屏正对着光源,这样可能会在电脑显示屏上产生反光或眩光。

电脑显示屏的放置高度,屏幕中心应该低于眼睛注视水平10-20度的水平为最佳。注视角度比水平线低15度左右,人眼与电脑显示屏在70厘米左右的距离,可以减少视觉不适和肌肉骨骼不适,如颈部和背部酸痛等。

房间里的强空气流、高温和低湿度,都会造成干眼和眼睛疲劳。因此建议在格外干燥的环境里要多喝水,可以在电脑边放一个加湿器,关掉空调,避免抽烟,这样对眼睛也有好处。

▶ 怎样缓解视疲劳? 用热毛巾敷眼睑!

胡亮博士建议,使用电脑过程中,应该遵循20-20-20的原则:使用20分钟电脑后,应该往20英尺远的地方注视至少20秒。这样短时间多频率的休息可以放松眼睛的调节系统,能预防眼睛疲劳。

胡亮介绍,如果是轻微的干眼症,可以通过一些小习惯来缓解。比如在对电脑的时候有意识地多眨眼、经常热敷眼睛、使用人工泪液眼药水等。要注意,一些保质期长的眼药水含有防腐剂,长时间使用对眼睛有刺激,建议用一次性人工泪液。

“门诊常常遇到有患者拿着国外代购的网红眼药水来问我,我都建议患者少用。”胡亮说,国外买的眼药水,有的有缩瞳或者扩瞳功能,长期使用对眼睛有不良反应。如果含有激素,短期内效果好,长期使用会引起眼压升高,甚至可能导致青光眼。

胡亮博士建议,每天长时间对着电脑3个小时以上的人群,最好经常用热毛巾敷眼睑,或者装一杯水,闭着眼睛对着水杯,用蒸汽来熏眼睛,以不烫为度。

记者 孙美星 通讯员 张基隆



牙痛 真可能要人命

42岁男子牙痛引起感染性休克
护牙要诀:勤漱口,少喝饮料,少用牙签

俗话说,牙痛不是病,痛起来要人命。由于忽视“小小的”牙痛,42岁的余姚人方先生险些丧命,在ICU病房整整抢救了一个月。昨天,记者来到医院了解到事情经过,医护人员表示,方先生的遭遇虽是个例,却值得市民引以为戒。

牙痛治疗三天不见好转

事情要从一个多月前说起。那段时间,事务繁多,方先生频频加班,人一累牙痛的老毛病就犯了。“我爱吃甜食爱抽烟,牙不好,经常痛,平时也没当回事。”病床上的方先生不好意思地告诉记者,平时牙痛一犯,他总是忍忍就过了,实在痛得厉害就吃点止痛药,再不行就去社区医院挂个盐水,没想到这一次牙痛如此凶猛。当时,方先生在社区医院接受了3天的消炎治疗,情况不见好转,反而右脸开始肿胀,伴随吞咽困难,很快连喝水也变成煎熬。医生建议他到市级医院看一看。

手术后病情忽然升级

方先生来到市医疗中心李惠利医院口腔科就诊。通过口腔全景摄片,医生初步判断为“右颌下间隙感染”,迅速为其安排手术,清理出大量脓液,术后还放置了引流皮瓣。

然而,术后第三天,方先生突发呼吸困难,氧饱和度严重下降,被转入ICU抢救。

急诊床旁胸片显示,左侧大量气胸、右侧气胸,双侧胸腔积液。“这些积液积气就像给肺穿了层铠甲,肺被压得无法正常膨胀,导致患者呼吸衰竭。”接诊的ICU医生周妃妃说。

经过胸腔穿刺引流、补液、输血小板、去甲肾上腺素升压等一系列治疗,这才慢慢将方先生的生命体征拉回正常水平。

都是平时疏忽惹的祸

胸腔里那么多脓液,与牙痛有什么关系?周医生解释,病牙之所以会痛,是因为存在感染,有大量病菌聚集在患处,从人体解剖结构来看,颌面部及颈部组织疏松、间隙大,所以感染很容易从口腔扩散到胸腔,引起了胸腔的化脓感染。

方先生生长年为牙痛所困,平时谈不上保养,治疗也是点到即止,所以病菌也就越发强悍,这才导致了这次病情突然升级。“患者胸腔的脓液特别稠厚,单纯穿刺抽脓效果不好,我们改用了较粗的引流管,多点、多根、多处胸腔封闭式引流,并且用生理盐水加碘伏进行间歇冲洗。”周医生介绍。

脓液清除了,但被压缩许久的肺一时还无法恢复功能。方先生每天要进行呼吸功能锻炼,学着咳嗽,学着深呼吸。一个月后,他的各项指标才逐渐恢复正常。昨天,他被转入普通病房接受后续治疗。

一颗病牙,让方先生吃了大苦头。医护人员也借他的案例提醒市民,一定要保护好牙齿,做到以下几点,早晚刷牙,动作要轻柔、细致,每次至少五分钟;多喝水,勤漱口,减少食物残渣残留;少吃甜食、少喝饮料,特别是碳酸饮料,以免腐蚀牙齿的保护层;少用牙签,防止牙缝增宽;定期到医院进行口腔检查,当有蛀牙、牙周病时应立即就医,积极治疗。

记者 董程红 通讯员 毛丽丽 徐晨燕