

健康观点

近日有媒体报道,河北石家庄一所学校的老师误把教室紫外线消毒灯当成照明灯,一上午的课下来,几十名补课学生陆续出现了眼睛和皮肤的不适症状。专家称,长时间照射紫外线灯会给身体健康埋下隐患,严重的,可能导致皮肤癌、白内障等。

海南处于热带气候地区,日照时间长,紫外线照射强,会对人体的眼睛和皮肤造成怎样的伤害?为此,记者采访了海南省眼科医院、中山大学附属眼科医院验光配镜中心、海南省皮肤病医院的医生,为读者支招如何预防紫外线照射。

# 夏季如何预防

## 紫外线损伤

### 长期紫外线刺激 易导致白内障

“由于地理位置、日照长、紫外线强等多种因素,海南成为眼病高发区。”海南省眼科医院副主任医师曾明兵表示,人的眼睛长时间受到太阳的照射,大量紫外线刺激,会损伤角膜、晶状体、视网膜等组织,易导致角膜内皮损伤、日光性角膜炎、白内障、黄斑病变、翼状胬肉等眼病。

“特别是白内障致盲者在海南占双眼盲的绝大多数。”曾明兵医生解释称,紫外线可通过影响晶状体的氧化还原代谢过程,促使晶状体蛋白变性。同时在紫外线影响下,磷离子与钙离子结合形成不可溶解的磷酸钙,从而导致和加速晶状体的硬化过程,引起白内障。

长时间高强度接受日光照射的地区,白内障在患者中年时就可能发病。曾明兵特别注意到,海里作业的渔民和长期进行室外工作的农民、建筑工人发病率高于城市人群。另一种与紫外线的损害密切相关的眼病是翼状胬肉。生活在赤道、高原地区的居民由于紫外线照射时间或强度较高,其翼状胬肉发病率要明显高于其它地区的居民。

### 戴太阳镜有效 防紫外线照射

减少阳光曝晒与眼部适当防护是避免眼部受到伤害的两大原则。曾明兵说,应该尽量避免在上午11时—下午2时,即紫外线辐射量巅峰时段长时间地停留在户外,以减少过度的阳光照射。户外活动时注意水面、沙滩、公路表面等的反射光所带来的紫外线伤害。

配戴太阳镜是防紫外线的重要手段,可降低发病率。中山大学附属眼科医院验光配镜中心验光师吴股介绍,必须严格选用合格的高质量的眼镜对眼睛进行防护,日常使用的优质镜片可以达到全防uv400(双抗)。中老年人在户外活

动时应避免强光照射眼睛,应选择合格的太阳眼镜或是变色片;司机在白天驾驶时应该选择偏光太阳镜。劣质的太阳镜更容易导致眼睛损伤。“因为戴了这种太阳镜后人的瞳孔会扩大,紫外线反而会比不戴太阳镜时更容易进入眼睛,造成眼睛伤害。”吴股说。

### 经常日晒诱发 日光性角化病

紫外线会让人的皮肤老化、晒黑、变粗糙。实际上,高强紫外线对皮肤的伤害还不止这些。海南省皮肤病医院激光整形美容美肤中心主任陈抗介绍,紫外线中的长波紫外线(UVA)、中波紫外线(UVB)还会引起光线性皮肤病,如多形日光疹、慢性光化性皮炎、类网织细胞增生症等。也会加剧很多皮肤病的病情,例如日光性角化、雀斑、黄褐斑、红斑狼疮、皮炎炎,甚至有可能导致皮肤癌发生。

“并不是晒太阳就意味着一定会得某种病,但要提醒的是,患有日光性角化、红斑狼疮等皮肤病患者,一定要注意避免日晒。”陈抗说。

经常照射日光及接触沥青等都会诱发日光性角化病,且具有较高的癌变率,多发生于长期受日晒的老年人。由于老年人肌体的老化,皮肤的免疫功能和修复能力也逐年下降,发生皮肤癌变的几率就不断上升,常发生于面、耳、手、背、前臂等暴露部位,患处多为正常皮色或淡红色扁平丘疹或小结节,米粒至蚕豆大小。

### 一天当中晒太阳 也有时间选择

专家指出,适当地晒太阳对人体有好处,但是要选择时间段。一天当中,有两段时间最适合晒太阳。第一段是上午6时—10时,此时红外线占上峰,紫外线偏低,使人感到温暖柔和,可以起到活血化瘀的作用。第二段是下午4时—5时,此时晒太阳可以促进肠道钙、磷吸收,有利于增强体质,促进骨骼正常钙化。不管是任何一个季节,上午10时—下午4时,尤其是中午12时—下午4时,最忌长时间晒太阳,因为此时阳光中的紫外线最强,会对皮肤造成伤害。

不同年龄段的人,对日光的承受能力不同,晒太阳长短也各异,婴幼儿每次15—30分钟左右,中青年每次1—2小时,老年人每次20—30分钟。

此外,日照强烈时,出门除了涂抹防晒霜外,还应注意采用遮阳伞、遮阳帽或者长袖衣服等防护措施。



### 防晒装备的 选择和使用

■ 见习记者 马珂

太阳镜、防晒霜、遮阳伞,甚至身上穿的衣服其实都是防晒的装备。装备选择使用得当,可以抵御紫外线带来的伤害,但如果错误使用,可能会造成更大的伤害。该如何正确选择和使用这些装备?

#### 劣质太阳镜会伤眼

中山大学附属眼科医院验光配镜中心验光师吴股称,一副合格的防紫外线太阳镜,除了美观大方外,还应符合以下要求:能有效吸收紫外线,这是因为戴上太阳镜后瞳孔会变大,如果劣质太阳镜对紫外线没有防护作用,进入人眼的紫外线不仅没有减少反而增加,会伤害眼睛。视物清晰,不影响辨色、立体视觉等功能,特别是红绿灯。不会引起任何眼部不适,如视疲劳等。

选购太阳镜时,先观察镜片是否有划痕、杂质、气泡、条纹等,要求用镜片测度仪检查镜片的屈光度数。记住您要买的平光太阳镜应该没有屈光度数。选择太阳镜不能单纯好“色”,并不是颜色越深越好。各种色系中以灰色和绿色为佳。

#### 防晒霜并非 SPF 越高越好

一定要注意防晒霜的两个数值,“SPF与PA”,SPF表示阻隔UVB的效果,PA则是阻隔UVA的效果。在防晒产品的选择上,并非防晒指数(SPF)越高越好,一般情况下,在室内工作的人群选择SPF15—25的防晒产品已经足够,而在室外工作的应选择SPF30—50的防晒产品。

防晒霜的用量,不能一次性的大量涂抹,也不能涂得越少。看肌肤状态,反复涂补才正确,可用一张面巾纸按在鼻翼两侧,当发现粘上了粉底或油脂,这就是防晒霜脱落的一个重要信号。

#### 服装可选深色棉质衣服

日光强烈时,最好穿深色衣衫,而不是白色,因为白色无法阻隔紫外线,而红色、紫色的棉质衣服是不错的选择。

目前市场上流行号称能阻挡紫外线的防晒衣。按照有关规定,防紫外线产品应该在标签上标有以下三个方面的内容:标准的编号,即GB/T18830。UPF值,30+或者50+。如果没有这些防晒参数或标准号等基本信息,可能就不是真正的防晒服装。

■ 见习记者 侯赛

夏季容易引发中暑,中暑是一种常见病,但很多时候若不及时救治,中暑也会使人致命。海口市人民医院急诊科主治医师肖铸为读者提供了夏季中暑的急救及预防方法。

#### 中暑以后怎么处理

夏季中暑的症状不明显,或者没留意,经常被人们忽视。因此,遇到不适症状,一定要提醒自己或者家人是不是中暑了。

肖铸说,根据症状的轻重,中

暑可以分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。

先兆中暑的症状是:头晕、头痛、耳鸣、眼花、口渴、浑身无力、行走不稳。

轻症中暑除上述症状外,还伴随体温升高、面色潮红、胸闷、皮肤干热,或有面色苍白、恶心、呕吐、大汗等症状。

重症中暑是除了以上症状外,经常突然昏倒或大汗后抽风,烦躁不安、口渴、肌肉疼痛及四肢无力。

## 夏季中暑急救措施

发现自己或者他人有先兆中暑和轻症中暑表现时,首先,迅速撤离引起中暑的高温环境,选择阴凉通风的地方休息;多饮用淡盐水;还可以在额头涂抹清凉油、风油精等,或服用人丹、十滴水、藿香正气水等中药。如果出现血压降低、虚脱等症状,应及时去医院静脉滴注盐水。对于重症中暑者,除了立即把中暑者从高温环境中转移至阴凉通风处外,还应该迅速将其送至医院进行救治。

#### 平时自我预防中暑

夏季出门,最好躲避上午10时至下午4时这个时间段,因为这个时间段的阳光最强烈,发生中暑的可能性是平时的10倍。如果必须外出,一定要做好防护工作,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜;准备充足的水和饮料。此外,防暑降温药品,如十滴水、仁丹、风油精等一定要常备在身。外出时穿衣服

量选用棉、麻、丝类等织物,少穿化纤品类衣服,以免大量出汗时不能及时散热,引起中暑。

老年人、孕妇、慢性疾病的人士,特别是有心血管疾病的人,在高温季节要尽可能地减少外出活动。

夏季,人体新陈代谢旺盛,消耗大,容易感到疲劳。而充足的睡眠可使大脑和身体各系统都得到放松,也是预防中暑的有力措施。此外,不要等口渴了才喝水,因为口渴已表示身体里已经缺水。应根据气温的高低,最好每天喝1.5—2升白开水。高温下作业的人,每天要补充3升以上的水分,可适当补充一些盐液,弥补人体因出汗而失去的盐分。

## 家庭医用急救包需备些啥

■ 见习记者 侯赛

家庭生活中难免会有很多意外发生,例如,小孩子跌倒碰伤、烫伤等时有发生,如果能在第一时间得到处理,情况可能会好很多。这时,家用急救箱就显得非常必要。

家庭常备急救包需存放哪些东西呢?海口市人民医院急诊科主治医师肖铸建议,家庭急救包需备以下药品及材料比较合适。比如:

解热镇痛药:阿司匹林、去痛片、消炎痛等。

治感冒类药:扑感敏、新康泰克、速效伤风胶囊、强力银翘片、白加黑感冒片、小儿感冒灵等。

止咳化痰药:必嗽平、咳必清、蛇胆川贝液、复方甘草片等。

助消化药:吗丁啉、多酶片、山楂丸等。

通便药:果导片、大黄苏打片、甘油栓、开塞露等。

止泻药:易蒙停、止泻宁、思密达等。

抗过敏药:赛庚啉、扑尔敏、苯海拉明等。

外用消炎消毒药:酒精、碘伏、碘酒、紫药水、红药水、高锰酸钾等。

外用止痛药:风湿膏、红花油等。

抗菌药物:氟哌酸、吡哌酸、环丙沙星、复方新诺明、乙酰胺螺旋霉素。

胃肠解痉药:普鲁本辛、654-2等。

跌打损伤药:云南白药气雾剂。

中暑药:十滴水、仁丹、藿香正气丸等。

其他:创可贴、风油精、清凉油、消毒棉签、纱布、防水胶布、医用剪刀和镊子等。

肖铸提醒,应该根据家庭成员的组成和健康状况,来准备家庭医用急救箱,比如,家里有高血压、结核病、冠心病、癫痫病等患者,治疗这些病的药物应常备不断。特别注意的是,千万不要放入使家庭成员过敏的药物。

家庭急救包需备药,除个别需要长期服用的,备药量不可过多,一般够三五日的剂量即可,以免造成浪费。对于必备的基础药最好3—6个月清理一次。

## 日常生活急救小贴士

■ 见习记者 马珂

日常生活一些常见的突发事件如果得不到正确救治,就可能造成严重的后果。记者采访了海口市120急救中心、海南省医院急诊科的急救专家,教您突发情况下的生命救助。

#### 婴幼儿气道易梗阻异物

海口市120急救中心主任医师孟庆华介绍,气道异物梗阻多与进食有关,病例中50%—80%发生在3岁以下的婴幼儿。

专家支招:婴幼儿发生呼吸道异物堵塞时,须将患儿面朝下,头部低于身体,放在救护者的前臂上,再将前臂支撑在大腿上方,用同一只手支撑患儿的头、颈及胸部,用另一只手拍击患儿两肩胛骨之间的背部,使其吐出异物。如果无效,可将患儿翻转过来,面朝上,放在大腿上,托住其背部,头低于身体,用食指和中指猛压其下胸部(两乳头连线中点下方一横指处),反复交替进行拍背和胸部挤压,直至异物排出。对于成人患者,救护者可站在病人身后,用双手抱住病

人的腰部,一手握拳,拇指的一侧抵住病人的上腹部剑突下、肚脐稍上处。而另一只手压住握拳的手,两手用力在病人腹部做快速向内上方向的挤压动作。

#### 勿直接用手拖拉触电者

海口市120急救中心急救科科长欧阳浩森称,家用电器的普及,使触电与电击伤的发生率明显增多,每年各地都有“雷打死人”的报道,如果救治不当,有可能造成营救者也被电击致死。

专家支招:电击伤的急救方法首先要切断电源,利用一切绝缘体,如干燥的木条、橡胶材料的棍子,挑开或分离电器或电线,切不可直接用手拖、拉带电的触电者,以防现场抢救人员触电。解脱电源后,使触电者平卧,有心跳停止者,迅速进行心肺复苏,呼吸停止或微弱者,行口对口呼吸,每分钟15—18次,胸外心脏按摩每分钟100次,连续进行。坚持就地抢救,并积极联系就近医院进行治疗,运送途中仍要坚持人工呼吸和胸外心脏按摩,不得中断15秒以上,这一措施是提高抢救成功和减少后遗症

的关键所在。

值得注意的是,被电灼伤的伤口或创面要用干净敷料包扎,不要擦油膏。

#### 蜂类蜇伤后喝糖水排毒

海南省人民医院龙华急诊科副主任何平主任医师称,夏季人们进行户外活动频繁,一不小心就会被蜂类蜇伤,马上采取急救措施,可以最大程度地减轻疼痛,控制红肿,减轻过敏反应。

专家支招:保持镇定,不要随意扑打,必要时以衣物包裹头面部等暴露部位,就地趴下,等蜂群散去。查看被蜇处是否留有蜂刺,可用小针挑拨或胶布粘贴取出蜂刺,但不要挤压,以免毒汁进入皮内引起严重反应。

伤口周围可擦南通蛇药;或用紫金锭、六神丸等药湿敷患处;或用鲜马齿苋、蒲公英、野菊花叶等,任选一种捣烂,敷患处可止痛;或者用大蒜、生姜、鲜茄子、韭菜等一起或单一地捣烂敷患处。伤后可大量喝糖水,补充体液,多解小便,促进毒素排出。如有严重的全身红肿症状,必须及时上医院治疗。

## 奶奶的防暑降温粥

每年夏季,我家都会吃到奶奶熬制的“防暑降温粥”。奶奶在妇幼保健中心工作了近30年,退休后,依然把日常保健作为晚年生活的头等大事。奶奶常说:健康是1,其它都是零;1不存在,其它都没有意义。每年夏天,家人都会不同程度地呈现出“苦夏”症状。这时,奶奶就会下厨为家人熬粥。她熬的粥品种多样,但都具有防暑降温的保健作用。这些粥包括绿豆粥、银花粥、薄荷粥、莲子粥、荷叶粥、藿香粥等。

奶奶熬制的绿豆粥用粳米和绿豆煮成,盛到碗里,绿莹莹,香喷喷,还微微地冒着一股甜味。绿豆有清热解暑、止渴消暑、利尿润肤的功效。夏天喝绿豆粥,可以祛暑消烦、生津止渴。

我家的菜园里种了好些薄荷,奶奶用薄荷叶煎出的汁与大米煮成薄荷粥,喝粥时再放几块冰糖。薄荷粥颜色鲜绿,味道香甜,喝到嘴里,非常可口,还有一股清香味。薄荷粥可以清热解暑、疏风散热、清利咽喉。

为了预防家人夏天中暑,奶奶熬制了一种“银花粥”,银花煎出的浓汁与粳米煮粥。银花粥散发出一股浓浓的药香,喝到嘴里,舌尖麻麻酥酥的,特别舒服。银花粥不仅可以预防中暑,还能治疗咽喉肿痛和高血压。

村前的池塘里长着许多荷花。入夏后,奶奶把饱满的莲子采下来,掺入粳米煮成粥。莲子粥有一股荷花的清香味,虽说有些苦涩,但喝进肚里却可以清心除烦、健脾止泻,尤其是晚餐喝些莲子粥,可以让家人安稳、舒服地睡上一个通宵。

奶奶将荷叶洗净切碎,用纱布包裹起来,然后煎出汁水来,再放入粳米、冰糖煮成荷叶粥。荷叶粥香味扑鼻,有一股淡淡的苦涩味。夏天喝荷叶粥,可以清热解暑、消烦止渴,而且还有减肥的作用。

藿香是一种夏令常用药,对中暑高热、消化不良、感冒胸闷、吐泻有理想的防治作用。奶奶用藿香、粳米熬成藿香粥。吃时佐以几根水灵灵的黄瓜、几片葱叶及一碗黄酱,既暖胃又爽口,腹内的暑气顿时消散一空。

(玉指红颜)

