

每5个人里就有1个,干眼渐成“流行病”?

6月6日是第28个全国“爱眼日”。记者采访多位眼科医生了解到,近年来因干眼到医院就诊的患者呈快速上升趋势。在这个眼睛被屏幕“绑架”的时代,干眼似乎正在成为一场“流行病”。

门诊上近一半都是干眼患者

最近两三年,山西省眼科医院角膜病科主任医师韩玉萍发现,来看干眼的患者越来越多了。“原来干眼患者大概占到我们门诊患者的1/4或1/5,现在基本占到1/3甚至是一半,原来以中老年患者为主,现在从孩子到老人都有。”韩玉萍说,“无论从患者数量还是人群来说,干眼成为一个很普遍的现象。”

首都医科大学附属北京同仁医院副主任医师邓世靖对此也有同感。同仁医院在2018年专门开设了干眼门诊,以应对越来越多的干眼患者。“这几年患者的数量非常大,而且是不断增加的,连挂号也变得越来越大。”邓世靖说。

记者了解到,中华医学会眼科学分会角膜病学组2013年发布的《干眼临床诊疗专家共识》指出,我国干眼的发病率大约在21%至30%,即至少每5个人里就会有1个患者,此后我国虽然没有大规模干眼流行病学调查数据,但多位业内人士表示,当前的干眼发病率无疑比十年前更高。

干眼是一种多因素导致的慢性眼表疾病。正常情况下,我们的眼角膜表面覆盖着一层泪膜,泪膜有三层结构,从外向内依次为脂质层、水液层和黏蛋白层,它们共同保证泪膜在眼表的稳定性,对眼表起到湿润、保护作用。当各种原因导致这层泪膜无法稳定地停留在眼表时,失去泪膜保护的角膜和结膜细胞便会受到损伤,并出现眼部干涩、异物感、烧灼感、畏光、视物模糊等症状,这时便形成了干眼。

轻度干眼可以通过充分休息眼睛、使

用人工泪液等方式得到缓解,重度的干眼则往往给患者带来很大的痛苦。一位干眼患者这样讲述自己的感受:“在外人眼里这是个跟感冒、发烧差不多的小病,甚至自己在早期也极不重视。但干眼会在不知不觉中慢慢发展、加重,后来甚至出现怕光、流泪,一看电脑手机眼睛就疼,点眼药也无法缓解,严重影响正常生活。”

干眼为啥成了“流行病”

记者了解到,引发干眼的原因有很多,空气污染、气候干燥等环境因素,糖尿病、干燥综合征等全身疾病影响,近视角膜手术、白内障手术,过敏,心情焦虑紧张等,都可能会造成干眼。其中,过多使用电子产品被认为是近年来干眼发病率快速上升的重要原因。

“现在电脑、手机等电子屏幕在我们工作生活中大大普及,一些年轻人工作压力大、加班熬夜是家常便饭,一些人沉迷手机、每天刷手机的时间在8小时以上,这些都让我们的眼睛不堪重负。”武汉普瑞眼科医院主任医师沈政伟说,人在注视屏幕时往往注意力高度集中,眨眼次数减少,眼表暴露增多,泪液蒸发过快,造成干眼。

角膜接触镜的广泛使用,也是干眼流行的一大因素。邓世靖指出,一些年轻人习惯佩戴隐形眼镜,一些爱美的女孩喜欢戴“美瞳”,还有孩子为矫正近视配戴的“OK镜”,在医学上都属于角膜接触镜,长期戴角膜接触镜会影响泪液的交换和流动,破坏眼表微环境,导致炎症,引发泪液改变造成干眼。此外,隐形眼镜护理液中一般都含有防腐剂,长期使用会加重干眼。

时下一些女性喜好化妆、做眼周医美,也使干眼更容易“光顾”。韩玉萍表示,像女生贴假睫毛、画眼妆、打粉底,容易遮挡到睑板腺的开口,使睑板腺分泌更加不通

畅,影响到泪膜造成干眼;而像割双眼皮、去眼袋等眼部医美手术,可能会影响到眼睑的闭合,带来泪液动力学的改变,加大干眼的风险。

干眼的防治还要回到日常生活

多位专家表示,干眼分为不同的类型,治疗原则简单地讲就是“缺啥补啥”,泪液中水分缺乏,就补充人工泪液,黏蛋白缺乏可以使用相应药物,睑板腺功能不好就通过睑缘清洁、热敷、睑板腺按摩等物理治疗改善。

干眼的治疗中,一些常见误区应当避免。“一些出现干眼症状的患者喜欢自己买眼药水随身携带,频繁使用,短时间内可以缓解眼部干涩,但如果长期滥用就会适得其反。”韩玉萍指出,一些眼药水并不对症,很多眼药水还含有防腐剂,长期使用可能会加重干眼。

热敷对于缓解干眼有积极作用,但一些人以为温度越高、持续时间越久,效果越好,甚至会戴着眼罩睡觉。专家提醒,温度过高可能会造成表皮损伤,加重局部炎症,因此热敷温度要适宜,热敷时间最好不要超过15分钟,眼部出现明显红肿、分泌物增多等急性炎症反应时不宜热敷。

不少干眼患者还伴有明显的精神焦虑。邓世靖说,通常干眼患者的不适症状都可以通过调整用眼习惯和相应医疗手段得到改善,患者和家属无须过于焦虑,“最重要的还是正确理解干眼,并在日常生活中注意用眼习惯,干眼的防和治最终还要回到日常生活中去。”

邓世靖提醒,要多注意眼睛的休息、保证充足的睡眠,少戴隐形眼镜,多去户外活动,尤为重要的是,在使用电子产品时要注意眨眼,保证每分钟眨10次~15次,每次眨眼时尽量保证上下眼皮碰在一起。
据新华社

管理对成年后的眼健康极为重要

18岁到40岁之间,是视疲劳高发期。李丽华说,视疲劳现已成为青壮年人群最为常见的眼科疾病,可能会加速视觉功能退化,导致眼睛过早出现老花眼。

而40岁后将进入老视管理。“40岁以后人眼功能逐渐衰退,老花是很多人人的第一感受。随着年龄增长,白内障、青光眼等眼病发病率也开始上升,对视觉健康造成极大威胁。”李丽华说,建议定期进行包括视力、裂隙灯、眼底照相在内的眼部体检,实现眼部高发疾病的早筛早诊早治。
辛华

预防“小眼镜”怎样关口前移? 聚焦儿童青少年眼健康

眼睛,被人们喻为“心灵之窗”。2023年6月6日是第28个全国爱眼日。近年来,我国儿童青少年近视呈高发、低龄化趋势。预防“小眼镜”怎样关口前移?近视矫正服务市场如何规范?

我国儿童青少年总体近视率波动下降

“我国持续加强儿童青少年近视率监测与评估工作,目前在国家监测网络基础上,实现了县、区全覆盖。”原北京大学儿童青少年卫生研究所所长、中国疾控中心儿童/学校卫生中心主任马军介绍,监测数据显示,2018年至2021年我国儿童青少年总体近视率波动下降,取得积极进展,但近视低龄化是防控核心难点,要实现2030年防控目标还需持续推进。

《2023年全国综合防控儿童青少年近视重点工作计划》全面部署各部门重点工作,《关于全面加强和改进新时代学校卫生与健康教育工作的意见》着力破解学校卫生突出问题,《儿童青少年近视防控适宜技术指南(更新版)》明确三级预防适宜技术规范……近年来,教育部、国家卫生健康委、国家疾控局联合相关部门发布多项政策文件,切实加强新时代儿童青少年近视防控工作。

与此同时,我国儿童青少年近视防控工作也面临一些新的挑战。专家认为,乡村儿童青少年近视率增长需引起重视,尽管城市近视率高于乡村,但乡村地区增长速度比城市快。近视危险因素在城乡和乡村同时存在,包括每天户外活动不足2小时,教室课桌椅高度不可调节或未随学生身高进行调整、教室灯光平均照度不达标等。

国家疾控局卫生免疫司有关负责人表示,国家疾控局将把全心全意为民办实事、解民忧作为推动工作的目标和落脚点,从联合相关部门做好

近视防控评议考核、持续加强监测与干预、推广近视防控适宜技术试点经验、做好学校教室采光照明国家双随机抽检、持续开展公众眼健康宣教共五个方面继续全力推进儿童青少年近视防控工作,推动科学防控近视落地见实效。

儿童青少年近视防控核心重在“家校联动”

北京大学人民医院眼视光中心主任医师王凯表示,控制用眼时间和距离、加强良好光照下户外活动是儿童青少年近视防控的核心,做好这两件事重在“家校联动”。

在学校广场上,设置了两个图文并茂的视力检测台;在每个教室的书吧上,摆放着“让眼睛放假”的眼部放松训练图……走进浙江省温州市广场路小学,随处可见保护视力的校园“小设计”。

2021年5月,教育部认定温州市为国内首个全国儿童青少年视力健康管理先行示范区,全市中小学生学习近视率从2018年的54.46%降至2022年的49.83%,实现每年下降1个百分点以上的近视防控工作目标。

“家校同为落实近视防控工作的重要载体和核心阵地。”温州市广场路小学校长潘扬说,在加强学生户外活动方面,学校以项目化学习方式,每天给学生布置定制化体育家庭作业并定期评比,从而引导学生养成每日锻炼的好习惯。在最近一个寒假,约85%的学生能坚持每日校外锻炼1小时以上。

中学阶段是视力下降的“重灾区”,学生过长时间乃至沉迷使用电子产品是影响视力的一个关键因素。对此,温州市实验中学教育集团东分校推出做彼此“诚信盟约者”活动,通过学生、家长、班主任三方联动落实合理管控电子产品倡议,让学生在收获明亮双眸的同时,培养自控力。
据新华社

不同年龄段“呵护”眼睛有侧重

6月6日是全国爱眼日,今年的主题是“关注普遍的眼健康”。专家认为,不同年龄段的眼健康主要问题各有不同,管理也应各有侧重,提倡全生命周期呵护眼健康。

6岁前应着重关注远视储备,重视弱视斜视筛查。天津市眼科医院视光中心主任李丽华介绍,6岁前儿童眼健康保护重点,是对眼睛先天性疾病和弱视、斜视等眼病的筛查以及近视预防。对于近视的预防,李丽华建议家长关注孩子的“远视储

备”。0到6岁的儿童视力发育尚不完善,存在一定的生理性远视,这被称为“远视储备”,其消耗速度决定了孩子是否过早发生近视,可以通过户外活动、坐姿、用眼习惯等方式干预。

6岁至18岁之间,应注重控制屈光不正。“6岁到18岁间眼健康管理重点包括视功能异常、近视等屈光参差、远视、散光、弱视、斜视等,其中近视防控是该年龄段的重中之重。”李丽华说,这一时期的眼健康

(上接第一版)
段庆权先后参建省市重大基础设施、城市道路建设、科教文卫园区等重大项目,牵头完成苏北地区首个智慧电缆隧道建设,成为广为人知的创新能手。

刚参加工作,师傅们的小发明、小创造大大提高了工作效率,对段庆权影响很大,“原来一个很小的东西,也可以成为专利。”于是,他矢志创新改造,并一发而不可收。他参与研发“双侧挂钩拖瓶架”,使“两次起吊”变为“一次更换”,作业效率提升了近30%,获徐州市十大发明创新奖。在日常老旧电缆治理中,段庆权发现,层层叠叠相互缠绕,安全隐患很大。孩子玩的积木给了他启发。他花3个月时间自学3D画图软件,进行图纸设计,最终研制出一种结构简单、使用方便灵活的“积木式可调电缆支架”。

传统的地下电缆运维需要人员下井检查,但是地下电缆井环境复杂,积水、淤泥、蛇虫蚂蚁甚至还会接触有毒有害气体。段庆权查

阅资料开始技术攻关,历时两年,研制出电缆工井全景智能巡检装备,在人员不下井的情况下即可实现井下3D构建,确保人身安全和高效作业。段庆权说,“就像医院里给病人检查内窥镜一样。”

近年来,段庆权带领团队率先在全省电力系统开展电缆防火示范工程建设,实现了“示范变规范,标杆变标准”,主持编著了《插编锁扣制作现场标准化作业指导书》等工作标准,极大地推进了现场作业的标准化和规范化。2020年段庆权被评为徐州市示范性劳模创新工作室领衔人。他和他的团队实施创新项目30余项,先后获得国家发明专利3项,实用新型专利24项,发表论文10余篇。

时光不负奋斗者,岁月眷顾追梦人。段庆权表示:“作为基层一线的青年技术骨干,必须始终保持‘本领恐慌’的忧患意识,不断向下扎根、向上成长,用自己的点点微光,守护这座城市的灯火通明!”

浅谈高速公路行驶中安全使用轮胎

李心辉

随着我国经济的发展和交通流量的增大,交通公路是社会发展的必然产物,国内的高速公路也随着经济发展而不断延伸。汽车发展的速度也非常之快,人们开车外出公务或参加社交活动都会选择行走高速公路,行走高速公路能使人们体现“时间就是金钱”的理念,但汽车在高速行驶时会产生一系列问题;高速行驶使汽车制动非安全区增大;高速行驶使汽车的操纵稳定性变差;高速行驶会造成汽车机件的损坏;车速增加导致轮胎使用寿命缩短;高速行驶驾驶员的视觉变差等。在高速公路行驶稍一大意,就容易发生各种事故,据公安交通管理部门统计,在我国每公里高速公路事故率平均比普通公路高出3~4倍,且后果是相当严重的。为此,我平时就细心观察和研究,摸索和总结出一些在高速公路行车合理使用轮胎的办法。在此就二十几年驾车体验和以往使用轮胎的经历,浅谈一下在高速公路行驶时安全使用轮胎的一些体会。

一、高速公路爆胎的主要原因

人们常以发动机的坏作为评价机动车辆的档次,但人们没有注意到在高速公路行驶汽车轮胎比发动机更为重要。也就是说,在高速公路行驶时,爆胎是一个严重问题,轮胎发生问题就有可能造成车毁人亡。据不完全统计,正常天气下高速公路的交通事故60%是突然爆胎引起的。

爆胎的原因是多方面的,是一种复杂的轮胎破坏现象。汽车在高速公路上行驶发生爆胎事故危险性大,车毁人亡的案例致使有些人谈轮胎色变,认为爆胎防不胜防。其实,只要我们通过认真分析,弄清爆胎的原因,事故就不难避免。爆胎的原因多种多样,大致可归纳为以下几种:

1. 轮胎气压不足行驶

轮胎气压不足行驶时,随着胎压的下降,轮胎与地面的摩擦成倍增加,胎温急剧升高,轮胎变软,强度急剧下降。在这种情况下,如果车辆继续高速行驶,轮胎的工作温度就会超过临界温度(122℃)就可能发生爆胎。

2. 轮胎质量差

众所周知,充气轮胎是为汽车减震缓冲,承受负荷,防止侧滑,降低噪音,但轮胎的性能及质量对汽车的安全变速、加速制动、操作稳定、平稳舒适起着十分重要的作用。质量差的轮胎,在车辆高速行驶时将耐不住高热,容易发生爆胎。

3. 轮胎的选型不对

轮胎速度级别不一样,其适应的工作温度也不同,而工作温度的高低也就决定了行

驶的速度。有些级别的轮胎只适合于低速运转状态,承受不了高速公路的“高速、高压、高温”的运行条件。在高速公路上行车车速过快,轮胎温度高,与驻波现象频繁,容易使轮胎变形,产生断裂、脱壳,因而一定要选用高等级的轮胎;一般以选用240km(V级)以上等级轮胎为宜。

4. 轮胎“带病”上路

有些轮胎运行时不小心扎了铁钉或其它尖锐硬物,而暂时没有把轮胎扎破,或轮胎使用时间过长磨损严重,冠上已无花纹(或花纹过低)、胎壁变薄,已变成了人们常说的“光头胎”或已出现了高低不平的“薄弱环节”,受伤深度过深(受伤点深度大车应≤1cm,小车应≤0.5cm),受伤点超过2处,承受不了高速行驶的高压、高温而爆胎。

5. 车辆超载

车辆超载也是爆胎的一个重要原因,虽然轮胎负荷能力有预留安全系数,但如果超载严重,又遇上凹凸路面引起对轮胎的冲击,当冲击力大于负荷能力极限值时,也会引起爆胎。

二、如何防止高速公路爆胎

在高速公路行驶如何防患于未然,防止高速公路发生爆胎事故,我们要做好如下几个方面的工作:

1. 保持正常的胎压

车辆在出厂时都有正常的胎压规定,且不同车型有不同的标准,按照规定的推荐值是高于标准气压的15%~20%。因此,出车前应检查一下轮胎压力是否正常,如果气压不准要补正,不能勉强行车。气压过低会使轮胎冠面接地处变形加大,加剧磨损,且容易发生驻波现象。但轮胎气压也不能过高,否则会降低轮胎缓冲能力,而且轮胎与地面接触面积减少,加剧磨损,甚至发生爆胎事故。气压也要根据气候的不同而有所区别,夏天路面温度高,胎压应取下限,冬天气冷,可取胎压上限。

2. 选用高质量的轮胎及正确使用轮胎

有些车主为了省钱购买再生胎使用,结果往往因小失大,铸成大错。翻新再生胎不能做头胎(前轴方向轮),不足7成新的轮胎不能做前胎,子午线与非子午线轮胎不能混装在同一轴上,同一轴轮胎的花纹要相近,这些是车主易疏忽的问题。

3. 选用高速速度级别的轮胎

在高速公路行驶,首先要正确选择轮胎,如何正确选用轮胎是一个必要的、严肃的问题。高速公路行车“安全”首选子午线轮胎(Z),特别是无内胎的子午线轮胎

(TL、Z、V)。它具有升温低、散热快,与路面抓着力强、制动性能好等特点。当轮胎被刺破后,其内压不是一瞬间泄压,使驾驶员有较为充裕时间作应急处理。另外,其舒适性和经济性也较其它型号轮胎理想。

子午线无内胎的轮胎是高速公路上行车之首选。子午线轮胎上均标有轮胎的速度级别。没有速度标志的轮胎不宜在高速公路上行驶,再生胎且不能用于高速行驶的车辆。

4. 加强检查及进行更换“带病”轮胎
轮胎是有一定寿命的,不要等轮胎爆胎后才更换,如发现轮胎有严重划伤冠面花纹、沟槽变浅、面层变薄应及时更换。

5. 保持车速,定期休息降温
驾驶员不宜连续驾车行驶200km以上,长途驾驶要适当休息。这里除了驾驶员需要休息外,还有一个内容,就是让车辆件和轮胎降温,以保持良好的运行状态,才能安全快捷、经济地完成各项交通运输任务。

三、高速公路爆胎后如何处理

高速公路不同于普通道路,它采用全封闭、多车道,中央分隔,全立交交叉,从而为车辆加速、安全、舒适、连续运行和提高运输能力提供更为有利的条件;然而由于高速公路车辆行驶速度快,稍有疏忽就有可能发生严重交通事故。万一车辆在高速公路上行驶发生爆胎事故,该怎样处理将危害降至最低,我认为可按如下办法处理较为合适:

1. 在行驶时轮胎突然爆胎,如果车速不是太快,爆胎后车辆不会立即翻车,这时千万不能踩刹车,应立即打开危险灯(示宽灯全闪烁),双手全力控制方向盘,保持车身正直向前,并迅速抢入低速挡,利用发动机牵阻制动车辆,让车辆慢慢滑行停下来。当发动机制动尚未控制住车速时,也不要使用制动器停车,以免车辆惯性横甩而发生更大的危险。

2. 如果车辆没有停在路肩上,必须设法把车推至路肩;让全部乘员下车,在高速公路护栏外选择安全的地方停留,不能到处走动以防发生二次交通事故。并应在车辆的后方150m处放置危险警告牌后,再更换轮胎。

3. 如果没有备胎或备胎气压不准时,请立即拨打报警电话,让交警施救将车拖离高速公路。
综合以上所述,通过以往驾车行驶高速公路对轮胎使用的个人一点体会:就是多些掌握和了解行驶高速公路的安全行车要求和规范,落实安全行车的措施,以增加多一份安全行车的保障。
(作者单位:江苏省工人汤山疗养院)

