

关于隐形眼镜 这些知识你都知道吗?

■ 陈芊瑞

大多数人觉得戴框架眼镜不方便,时尚的年轻人更不喜欢长期戴厚重的框架眼镜,所以隐形眼镜成为大家的不二选择。那么,隐形眼镜应该怎么选购?佩戴隐形眼镜应该注意些什么呢?

如何选购隐形眼镜

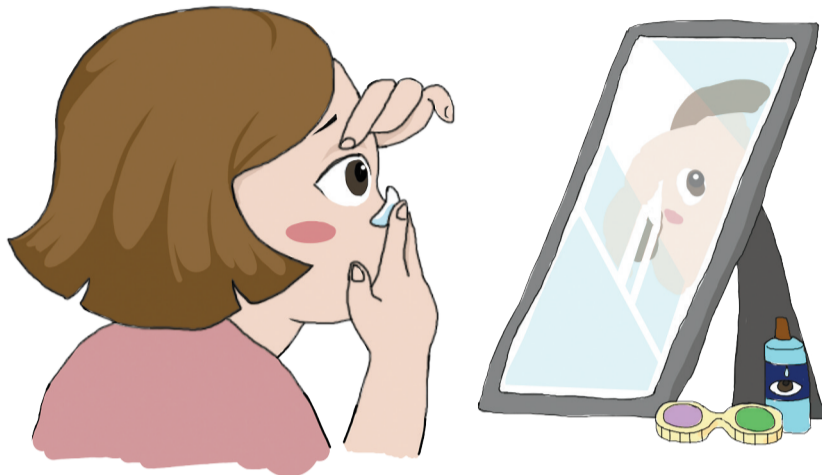
隐形眼镜也叫角膜接触镜,是一种戴在眼球角膜上,用以矫正视力或保护眼睛的镜片。根据材质的软硬,分为硬性、半硬性、软性这三种,它的材质分为硅水凝胶、水合聚合物等。13.5-14.5mm是最常见的隐形眼镜直径范围,一般来说,软镜的基弧应比角膜前表面曲率大0.6-0.8mm。在镜片材质相同的前提下,含水量越高,透氧性能越好,镜片越柔软,戴着越舒服。但是,隐形眼镜的含水量高,吸水性就强,会吸收泪液,眼睛容易干涩。因此,选择含水量在30%-50%的镜片是最合适的。隐形眼镜的使用时间有限,有几种规格可以选:日抛、月抛、半年抛和年抛。由于日抛需每日丢弃更换,滋生细菌的可能性最小,一般来说选择日抛最好。

隐形眼镜可以消除三棱镜作用,减少双眼视网膜像差的限制,不受眼镜框架的遮挡,因此视野更广阔。但是长时间佩戴隐形眼镜容易导致眼睛干涩、酸痒、缺氧等。

初次购买隐形眼镜,必须到医院或正规连锁眼镜店做常规检查,确认眼睛的健康状态是否适合佩戴隐形眼镜。三年内做过角膜移植或激光手术、患有青光眼的,以及被医生确认不能使用隐形眼镜的,不能私自使用隐形眼镜。隐形眼镜属于第三类的医疗器械,因此不能与人共用,否则可能会引起和传播眼部疾病。

隐形眼镜护理液 可以用矿泉水代替吗

不可以。隐形眼镜的护理液有杀菌、保湿和去除镜片上蛋白沉淀的作用,而矿泉水是没有这些作用的,所以不能用矿泉水替代隐形眼镜护理液。



超过使用期可以继续佩戴吗

不可以继续佩戴。隐形眼镜随着使用时间的增长,镜片的抗菌和抗蛋白沉淀的能力以及镜片的透氧性都在逐渐下降,同时镜片的锁水量会减少,这些改变容易导致佩戴时的异物增强,有可能出现一系列的角膜疾病,例如角膜炎、角膜新生血管、角膜水肿等。一般建议隐形眼镜在未到使用周期前就进行更换。

使用免搓洗的护理液 可以不揉搓镜片吗

不可以省略揉搓镜片的步骤。实验证明揉搓镜片比选择护理液更重要,经过揉搓的隐形眼镜镜片在显微镜下,蛋白沉淀会明显减少。隐形眼镜的护理液除了能起到保湿、清洁、杀菌、储存的作用,最主要的是去除蛋白质沉淀。蛋白质沉淀很大程度上影响了眼睛的健康。护理液很难溶解粘在镜片上的物质,如果不进行揉搓和清洗,不仅会影响镜片的使用时间,还会引起各种眼部疾病,引发炎症。

隐形眼镜可以戴着过夜吗

不建议佩戴隐形眼镜过夜。角膜需要足够的氧气供应,人在闭眼时角膜可以接触到的氧气量大幅度下降,再加上隐形眼镜这一屏障使角膜处于一个严重缺氧的环境,时间长了,角膜可能

会因为缺氧而导致一系列眼部疾病。现在市场上有一些隐形眼镜产品标明可以佩戴睡觉,这其实是指白天可以戴着小睡,夜间还是要取下。一般建议隐形眼镜的佩戴时间每天最好在8小时以内,最多不要超过10小时。

彩色隐形眼镜会伤害眼睛吗

如果选择正规的品牌,并且严格按照医生的指导来佩戴,彩色隐形眼镜对眼睛是没有伤害的。但佩戴彩色隐形眼镜需要注意以下几点:

1.尽量不要在夜间佩戴彩色隐形眼镜,由于彩色隐形眼镜的周边有颜色,而中央透明的光学区大小是有限的,人眼的瞳孔在光线不足时会扩大,所以夜间的视野范围和清晰度可能会受到影响。

2.彩色隐形眼镜的透氧性较低,长期佩戴可能导致角膜新生血管和角膜水肿等眼部疾病的发生,所以要严格控制佩戴的时间以及频率。

隐形眼镜戴久了有安全隐患吗

一般情况下佩戴隐形眼镜还是很安全的。首先必须进行详细的眼部检查,根据医生的指导选择佩戴正规合格并且适合自己的隐形产品。其次需要每天做好镜片的清洁,定期复查,定期更换镜片以及附属产品。如不能做到以上几点,是会在一定程度上存在安全隐患的。

生活
小常识

木制餐具 如何清洁、去异味

■ 王悠悠

为了健康安全,一些家庭会使用木制锅铲、木制汤勺等。那么,木质餐具如何清洁更干净呢?

1. 冲洗

用完木制餐具后,应用温水冲洗,不建议用清水浸泡的方式清洗,因为这样容易滋生细菌,并导致木制餐具在日后产生裂痕。清洁木制餐具时,建议使用中性洗洁精,搭配洗碗海绵或是其他不会伤到木制餐具的清洗工具清洗。不建议将木制餐具放进洗碗机,因为快速烘干功能可能会对这些餐具的表面造成损坏。将木制餐具清洗干净后,建议用干净的毛巾将它们擦干后再收起来。

2. 去除污渍、清除异味

小苏打粉和柠檬汁不但可以帮木制餐具消除异味,还可以清除较难清洁的污垢。将小苏打倒在木制餐具表面,小苏打的用量要根据木质餐具的大小来增减。接下来把柠檬汁挤到小苏打里,用手指或干净的布轻轻磨擦餐具的表面,磨擦方向最好和木头的纹路一致,最后用清水将木制餐具冲洗干净即可。若是污垢没有完全清除,可以重复以上步骤,直到餐具全部变干净为止。

除了小苏打和柠檬汁,也可以用醋来清洁木质餐具。将热水和白醋以1:1的比例混合后,再把木制餐具放入醋水中泡30分钟左右,最后用热水将餐具冲洗干净并擦干。

3. 保养

若是发现木制锅铲、汤勺等餐具的表面变粗糙,可以用砂纸稍微磨一磨,然后上一层薄薄的油,放置20分钟后,再用干净的厨房纸巾或毛巾将其擦干。



重庆科技创新网

www.cqkjcx.com

科技改变生活 创新引领未来

重庆科技创新网权威发布最新科技创新信息,全面服务科技工作者、服务创新驱动发展、服务提高全民科学素质、服务党和政府科学决策。