

夏天吹空调需警惕眼中风

■ 李宗鸥

进入夏天,天气炎热,有很多小伙伴回家后的第一件事就是打开空调,可很多人不知道的是,持续吹低温空调容易引发眼中风。到底什么是眼中风?有哪些症状?今天就来好好说说什么是眼中风?

什么是眼中风

眼中风在医学上称为视网膜血管阻塞,因为与脑中风比较相似,有人将它称为眼中风。

视网膜血管阻塞是由于视网膜的血管出现栓子、炎症等因素从而导致闭塞。如果阻塞的血管为动脉,称为视网膜动脉阻塞,是一种急性发作且严重损害视力的眼底病,可以在短时间内对视细胞造成不可逆转的损害;如果阻塞的血管为静脉,则称为视网膜静脉阻塞,是一种常见的视网膜血管疾病,容易引起视力受损甚至因并发症而导致失明。

吹空调为什么会致眼中风

夏季气候炎热,如果室内空调温度过低,室内外温差较大,当突然从室外进入充满冷空气的房间时,容易导致血管异常收缩,不仅可能会出现脑中风或心梗,还有可能因眼底血管收缩异常导致眼中风。

引起眼中风的其他因素

高血压。正常血管内皮是光滑

平整的,长时间过高的血压会导致血管内皮损伤,血液中的血小板、血脂等物质会在管壁损伤的部位沉积,形成斑块。这些斑块在稳定时会引起血管管腔狭窄,影响血供;一旦斑块破裂,附壁血栓脱落至视网膜血管就有可能造成视网膜血管阻塞,引发眼中风。

血脂异常。高血脂会引起血液黏稠度增高,血液流变学指标异常,血管内皮的脂质沉积易形成血栓。

吸烟。香烟中的有害物质会导致血管收缩或者血管痉挛,长期大量吸烟甚至会引发血管堵塞,导致眼中风。

如何判断自己是否有眼中风

眼中风的类型不同,危害的程度不一样,症状也不同,根据阻塞血管的位置不同可以分为:

视网膜动脉阻塞。如果视网膜动脉发生阻塞,由于视网膜缺血缺氧,视力会在短时间内大幅下降甚至完全失明,通常为单眼无痛性发病。因为视网膜耐缺血的时间很短,光感受器在缺氧的状态下短时间内就会死亡且不能再生,造成视力永久性地损失。因此,出现视网膜动脉阻塞必须马上急诊处理,争分夺秒挽救视力。

视网膜静脉阻塞。当病变较轻时可能没有明显症状或仅有轻度的视力下降,一旦病变累积至黄斑区,继发黄斑水肿,会导致中

心视力明显下降,视物变形,对比度下降,中心暗点等症状。如果治疗不及时,前房角和虹膜可能会产生新生血管,引起眼压升高,形成极其严重的新生血管性青光眼,最终导致失明。

夏季用眼还需要注意哪些

空气湿度低,干眼要注意。夏季气候炎热,人们普遍会选择待在空调房内。然而,如果房间的门窗长时间紧闭,室内的空气得不到流通,湿度降低,眼睛就很容易干涩、疲劳。

平时要注意开窗通风,避免长时间待在空调房内,更不能让空调直吹面部。

游泳很清凉,感染要预防。夏天同样是游泳的好时机,但在游泳前需要做好眼睛的防护。尽量选择水质好并且卫生条件好的游泳场所,如果泳池内的水受到污染,又没有对眼睛做到有效的防护,极有可能由于细菌或病毒感染引发急性结膜炎。

游泳后一旦出现严重的结膜充血水肿、眼部分泌物增多等症状,要及时用清水冲洗并立即就医。

夏日阳光好,防护不能少。夏天阳光比较充足,在户外除了皮肤要做好防晒以外,眼睛也需要做好防晒。太阳光中包含对人眼有害的短波蓝光,长时间大量接受短波蓝光的照射,可能会引起眼底黄斑损害。因此,在户外可以佩戴太阳眼镜,同时尽量避免直视阳光。

老年性皮肤瘙痒症该如何治疗

■ 张晓莉

什么是老年性皮肤瘙痒症?年龄在60岁及以上、仅有皮肤瘙痒而无明显原发皮疹、每天或几乎每天都会瘙痒且持续6周以上,排除其他疾病,就可以判断为患有老年性皮肤瘙痒症。

老年性皮肤瘙痒症可累及全身或仅在局部皮肤出现,在皮肤科很常见,发病率随患者年龄增加而逐渐升高。目前,我国尚缺乏相关流行病学数据,有文献报道称发病率可达31%。

发病机制复杂

引发老年性皮肤瘙痒的原因可分为系统疾病、皮肤源性、神经源性等,还与患者年龄、生理及代谢特点有关。

在临床上诊断老年性皮肤瘙痒症是一个排除性诊断的过程,需要专科医生进行详细问诊及体格检查,筛查并排除由皮肤疾病例如

湿疹、银屑病、荨麻疹、疥疮等引起的瘙痒,以及非皮肤疾病引起的瘙痒,包括系统疾病如肝脏疾病、肾脏疾病、代谢性、内分泌疾病、血液疾病、肿瘤等。由于老年人基础疾病多,还需注意排除药物导致的瘙痒,排除这些因素后,最终才能明确诊断。因此,建议老年人出现皮肤瘙痒要及时到医院就诊,明确诊断,及时治疗。

中医治疗具有一定优势

治疗老年性皮肤瘙痒症,中医有一定的特点和优势。除了口服中药外,医院还会采用院内制剂“润肤止痒散”“祛风止痒散”“紫连膏”等,并通过中药药浴、针灸、穴位埋线、穴位注射、放血疗法等方式治疗。

此外,需要注意的是皮肤护理对治疗老年性皮肤瘙痒症尤为重要,需贯穿始终。推荐使用含

尿素、维生素E、硅油等成分的软膏或凡士林,还可使用针对老年人皮肤特点研发的身体乳,每日数次。

老年人应该保持皮肤清洁,出汗会诱发或加剧皮肤瘙痒,皮肤清洁不仅可祛除汗液,还可祛除灰尘、花粉和体表有害微生物。但应注意避免过度洗浴、避免热水烫、避免使用碱性肥皂清洁皮肤,否则都会影响正常皮肤弱酸性环境,破坏皮脂膜,继而损伤皮肤屏障功能。

老年人还应注意衣物及床上用品选择,减少或避免毛织、化纤制品,建议使用纯棉制品。饮食方面,忌食辛辣发物。不要相信偏方或是购买成分不清的“神药”外用,否则不但对皮肤屏障会造成进一步损伤,还可能导致接触性皮炎。

防疫科普
365



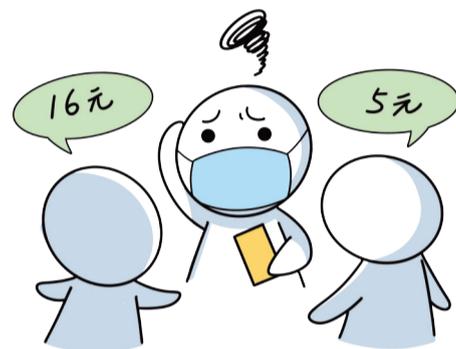
一周漫话

重庆市科学技术协会 主办
重庆市卫生健康委员会

编者按:为进一步做好常态化疫情防控形势下新冠防疫及相关卫生科普宣传工作,本版结合实际需求,推出“防疫科普365”主题宣传活动系列栏目——“一周漫话”,助力人民群众牢固树立科学防疫意识,熟悉掌握科学防疫知识,在全社会营造科学防疫良好氛围。

核酸检测自费还是免费?

文/本报记者 魏星 图/通讯员 李宛臻



此前,有不少市民反映,核酸检测有的花费16元,有的花费5元,有的甚至免费。花费较多的市民表示自己被“坑”,那么,核酸检测到底是自费还是免费,我们一起了解下吧!

政府购买服务

公立医疗机构

第三方检测机构



目前核酸采样分为政府购买服务、公立医疗机构和第三方检测机构。而最近打造15分钟的便民核酸采样圈属于政府购买,对市民免费服务。

公立医疗机构



0 ≤ 16

0 ≤ 5

国家医保局办公室、国务院近日印发《关于进一步降低新冠病毒核酸检测和抗原检测价格的通知》,要求各地公立医疗机构在6月10日前将新冠病毒核酸检测单人单检降至不高于16元/人次,多人混检降至不高于5元/人次,对于政府组织的大规模筛查、常态化检测,多人混检不高于3.5元/人次。



同时,还鼓励非公立医疗机构和第三方检测机构参照当地公立医疗机构核酸检测价格执行,具体情况可以按照各自机构的标准上下浮动。