

当隐形眼镜遇上新冠病毒 怎样戴才是正确操作?

金凤

眼睛,脆弱而敏感。据不完全统计,目前,我国的近视人数已超4.5亿,其中近视高发人群为青少年。而隐形眼镜由于佩戴方便、不影响美观,尤为青年人推崇。

虽然尚无证据表明隐形眼镜会增大新冠病毒感染风险,但美国眼科学会建议,在新冠肺炎疫情期间,近视的人应“放弃”隐形眼镜,多戴框

架眼镜,以减少触摸眼睛的冲动及感染新冠病毒的可能性。有专家建议,如果需要佩戴隐形眼镜,使用过程中,要保持清洁,用消毒液摩擦和清洗隐形眼镜。

与佩戴隐形眼镜相似的角膜塑形镜的佩戴问题,在新冠肺炎疫情期间也成为很多人,尤其是家长们关心的问题。对于使用角膜塑形镜矫正视力的学生来说,也需要在佩戴过程中特别注意卫生习惯和清洁工作。

次发现眼泪及结膜分泌物存在新冠病毒。

根据我国《新型冠状病毒肺炎公众防护指南(第二版)》显示,目前新冠肺炎的传播途径包括呼吸道飞沫传播、接触传播和气溶胶传播(可能)。其中,接触传播中,包括飞沫沉积在物品表面,接触污染手后,再接触口腔、鼻腔、眼睛等黏膜,导致感染。

既然眼睛是感染新冠病毒的可能途径,那么减少触摸眼部尤为重要。研究显示,戴隐形眼镜的人,比起戴框架眼镜或不需要视力矫正的人,更容易频繁触摸自己的眼睛。

也要使用摩擦和冲洗的方法清洁隐形眼镜:用手指摩擦隐形眼镜,然后在浸泡前用溶液冲洗,即使使用的溶液是无摩擦的,也要使用这种方法来清洗。

冲洗眼镜盒时,要用消毒液而不是水来冲洗隐形眼镜盒;眼镜盒要定期更换,至少每3个月更换一次;疫情期间也不要重复使用旧的溶液;不要让溶液瓶的顶部接触任何表面,不使用时,将瓶子紧闭;疫情期间不佩戴隐形眼镜的可能增加,在存放30天或更长时间后,不要在没有消毒的情况下再次佩戴该隐形眼镜。

减少触摸眼部尤为重要

美国眼科学会临床医疗发言人史坦曼等近日提出建议称,在新冠病毒暴发期间,隐形眼镜佩戴者最好给自己换副普通的框架眼镜,因为这样做可能会减少触摸眼睛的欲望。

美国眼科学会提醒公众,在极少数情况下,新冠病毒可能导致结膜炎,这时,新冠病毒可能通过接触被感染者眼睛中的液体或携带液体的物体实现传播。

这不是危言耸听。2月26日,浙大医学院附属第一医院副院长、眼科带头人沈晔教授团队,在《医学病毒学杂志》在线发表了一项研究工作,首

不要用生理盐水和润滑滴剂消毒镜片

对于那些没办法更换框架眼镜的人群,美国眼科学会也给出了使用隐形眼镜的卫生提示,以尽可能减少感染风险。

例如,在拿起隐形眼镜之前,用肥皂洗手,并用不掉毛的毛巾擦干手;尽量减少与水的接触,淋浴、游泳或泡热水澡前摘掉隐形眼镜;不要用自来水冲洗隐形眼镜;不要把隐形眼镜放进嘴里弄湿;不要使用生理盐水和润滑滴剂来消毒镜片,这两种液体都不是有效或被认可的消毒剂。

眼科专家提示,使用隐形眼镜的人,在按照眼部护理专家的时间表佩戴和更换隐形眼镜时,



透气不好的角膜“口罩”易引发眼部疾患

佩戴隐形眼镜,除了可能感染病毒外,不健康的佩戴方式,有可能给眼睛带来更大的伤害。

江苏省徐州市第一人民医院眼科主任李魁雁表示:“在佩戴和摘取隐形眼镜时,有可能因为不小心,触碰到眼皮和角膜上皮,造成机械性损伤,角膜上皮是眼睛的第一道防线,如果角膜上皮受损,细菌会趁虚而入,导致角膜炎、角膜溃疡等眼部感染,从而引起眼疼伴视力下降。”

隐形眼镜正常佩戴的时间为6—8小时,不过,也有不少人从早上戴上,直至睡觉才摘下,这么做很容易引起眼睛有干涩、异物感等不舒服的感觉。还有人戴着隐形眼镜睡觉,隐形眼镜护理液没有天天更换等,这些都会导致眼睛干痒不适。

南京医科大学第二附属医院眼科主任张晓俊

介绍,如果长期佩戴隐形眼镜,还容易引起角膜新生血管的增生,导致过敏性结膜炎。“角膜的清晰度与其所能获得的氧气息息相关。角膜的细胞也需要代谢,而代谢需要氧气。角膜所需氧气80%来自空气,白天,角膜可以通过接触空气获得氧气,晚上,则可以通过角膜附近的血管网获得,如果缺氧,眼睛就会水肿,视力下降。而戴隐形眼镜,相当于给眼角膜戴上了透气不好的‘口罩’,它难以呼吸、获得氧气,就会发炎。”

对于线上学习期间,使用角膜塑形镜矫正视力的学生,江苏省儿童青少年近视防控研究中心相关专家表示,要每日做好手部清洁后,再进行镜片护理。出现红眼的同学,首先应该停止佩戴角膜塑形镜,改为佩戴框架眼镜,如眼睛不舒服的情况加重,则要到医院眼科急诊就医。

延伸阅读

尚无证据表明 隐形眼镜会增大新冠病毒感染风险

科技日报讯(记者刘海英)疫情期间,还能戴隐形眼镜吗?许多佩戴隐形眼镜的人会有这样的疑问。来自美、英、加、澳4国的5位眼科专家在最新一期《隐形眼镜与前眼》(Contact Lens & Anterior Eye)期刊上发表论文指出,目前尚没有科学证据表明佩戴隐形眼镜会增大感染COVID-19的风险。

在这篇名为《COVID-19大流行:隐形眼镜从业人员的注意事项》的文章中,5位眼科专家深入探讨了在疫情期间保护眼睛健康的问题。他们指出,目前还没有科学证据表明,相比于带框眼镜,佩戴隐形眼镜会增加佩戴者感染COVID-19的风险;同样也没有科学证据表明,普通的眼镜能提供针对COVID-19或其他病毒传播的防护。

虽然该文主要为眼科保健医生提出工作建议,但对于隐形眼镜佩戴者来说,这些建议也十分重要。作者特别强调要安全使用隐形眼镜,保持良好的卫生习惯至关重要。他们建议在佩戴和摘掉隐形眼镜前要彻底洗手;必须正确佩戴和护理隐形眼镜;避免用未洗的手接触面部、碰触鼻子、口和眼;如果生病了,应暂时停止佩戴隐形眼镜。

论文作者之一,加拿大滑铁卢大学眼科研究与教育中心主任林登·琼斯博士表示,他们的研究结果表明,在新冠病毒大流行期间,只要人们保持良好的手部卫生习惯并遵循适当的佩戴和护理指导,隐形眼镜仍是一种完全可以接受的矫正视力的手段。



美国眼科学会近日指出,为减少感染新冠病毒的可能性,近视人群应该将隐形眼镜换为带框眼镜。
图片为美国眼科学会网站截图

火灾中超过60%丧生者死于烟雾,专家提醒—— 警惕火场中的“隐形杀手”

陶玉祥 本报记者 盛利

浓烟才是夺人生命的第一杀手

应急管理部副部长周学文4月9日在国新办发布会上说,从历年春季火灾发生规律看,1至4月华北、西北、华东、华南、西南地区森林火险等级比较高,进入5月份,东北、内蒙古林区防火形势最为严峻,春防压力将进一步加大。必须时刻绷紧安全这根弦,坚决遏制重特大森林草原火灾和群死群伤事故。

3月底在四川凉山州西昌市突发的森林火灾,造成了重大的生命、财产损失,而火灾带来的健康伤害也引起了人们的关注。3月30日下午,伴随森林火灾,大量浓烟顺风飘进了西昌城区。全城被一层黄色烟雾笼罩,有居民表示烟雾弥漫,影响正常呼吸。

另据外媒报道,有研究报告显示,在2019—2020年度夏季,肆虐澳大利亚东部的森林大火烟雾造成417人死亡,1124例因心血管疾病住院和2027例呼吸系统疾病,以及1305例哮喘急诊报告。

火魔“凶神恶煞”,“烟魔”害人来更是“肆无忌惮”。火灾烟雾为何会引起死亡风险?吸入火灾烟雾会引发哪些疾病伤害人体健康?遇到火灾时该如何尽量减少烟雾对身体的伤害?

雾的流动方向就是火势蔓延的途径,温度极高的浓烟,在2分钟内就可形成烈火,而且对相距很远的人也能构成生命威胁。

不在火场中心也可能呼吸道受损

西昌山火发生后,大量黄烟笼罩在城区,虽然大火与市区有一定距离,但大火中的那些有毒气体早已经对城市里人们的健康“摩拳擦掌”。

四川省肿瘤医院胸外科二病区主任、四川省抗癌协会肿瘤防治科普委员会主任委员庄翔说,人体吸入大火产生的有毒气体后,可能引起支气管炎、哮喘,严重时出现化学性肺炎、肺间质性或肺泡性肺水肿等疾病,患者可出现流泪、咽痛、胸痛、气短、咳嗽、心悸、泡沫痰、血性痰、呼吸困难、发绀等症状,严重者可进展为急性呼吸窘迫综合征(ARDS),甚至造成死亡。

“这是火场中浓烟和气体导致的人体吸入性损伤。”庄翔介绍,吸入性损伤就是指热空气、蒸气、烟雾、有害气体、挥发性化学物质中某些化学成分被人体吸入造成的呼吸道、肺实质损伤,以及毒性和物质吸入引起的全身性化学中毒。

庄翔说,轻度吸入性损伤多限于口腔和咽

部,临床可见含炭粒的痰液,口腔红肿,时有水泡,喉部常有轻微疼痛和干燥感;中度吸入性损伤主要侵袭咽、喉和气管,常伴有声音嘶哑,上呼吸道发红、水肿;重度吸入性损伤往往伤及支气管、细支气管和肺泡,产生气道黏膜脱落、肺水肿、肺不张等现象,出现严重的呼吸困难。

“此外,由于烟雾导致缺氧和血管收缩,对于已有呼吸系统和心血管系统的慢性疾病患者,如慢支炎、肺心病等患者,可以诱发原有疾病的急性发作,导致哮喘、呼吸困难、心衰,甚至威胁生命。”庄翔说。

当发生火灾时,与如此凶狠的“烟魔”对手狭路相逢,我们“打不过但躲得起”。“保持冷静,不要盲目出逃,先分辨火源方位及有毒烟雾流动方向,避开烟雾浓度高的区域,向火源的上风方向转移。”李琦智说,转移时用一定厚度的湿毛巾捂住口鼻,在静止或穿过浓烟时要尽量使身体贴近地面。

李琦智说,在室内首先要做到与烟雾隔离,立即关闭与有毒烟雾区域相连的门窗,用软布将缝隙填实,同时打开和外界非烟雾区相通的通道,使室内保持有足够的氧气。然后再向窗外发出求救信号等待救援,或用绳索系在窗框、暖气管、铁栏杆等固定物上,用毛巾、布条等保护手心,顺绳滑下或下到未着火的楼层脱离险境。