

抓住“眼中风”黄金救治期

□ 科普时报实习记者 王文洁 记者 何沛欢

近日,贵州贵阳一位“95后”女子一觉醒来发现自己右眼失明,就医后被诊断为视网膜中央动脉阻塞。遗憾的是,由于她没有第一时间就诊,而是选择先休息一下看看情况,最终医生表示已经错过了最佳抢救时机,视力很难恢复。

“视网膜中央动脉阻塞俗称‘眼中风’,分为视网膜中央动脉部分或全部堵塞这两种情况,均属于眼科急症,需要立即抢救。”郑州大学第二附属医院眼科主治医师赵焕介绍,发生“眼中风”时,动脉血液无法进入和滋养视网膜,会导致视力在几分钟内完全消失,只能看见手指数目或者光感。有些患者先是出现持续1—2分钟的视力丧失,数分钟后就缓解了,于是误以为情况不严重,但反复发作几次后,患者就会突然视力严重下降。

赵焕表示,在视网膜缺血、缺氧大于90分钟后,光感受器组织就会发生不可逆的损害。因此,“眼中风”的黄金救治时间只有90分钟,白金治疗时间为6小时,最好不要超过24小时。当出现“眼中风”症状时,即使视物模糊的症状暂时缓解,也不要犹豫,应该立即前往医院。

“在到达医院前可以采取一些自救措施,比如用手指按摩眼球,加压按摩10秒,突然松开手指5秒。如此反复10次左右为一组,每次按摩15分钟,以增加视网膜血管的灌注。”赵焕说,有条件的患者还可以在舌下含服硝酸甘油片。同时,患者要放松心情,避免过于紧张。

“眼中风”如此凶险,生活中应该怎样预防?赵焕表示,这种疾病多发于老年人,近年来呈年轻化趋势。它的发生与高血压、颈动脉阻塞、糖尿病、心脏瓣膜疾病等全身疾病密切相关。其中,高血压是最常见的诱发因素,大约67%的患者发病都与此有



出现“眼中风”症状,要第一时间前往医院。

视觉中国供图

关。大量吸烟、过度用眼等长期的不良习惯,也有可能引起血管堵塞,导致“眼中风”的发生。

此外,情绪激动、从高温环境骤然进入低温环境、关灯后熬夜玩手机等原因,也有可能诱发“眼中风”。

赵焕建议,要预防“眼中风”,必须防治高血压、血脂异常、糖尿病、肥胖

等疾病,养成良好的生活和用眼习惯,保持乐观情绪,并定期进行眼部、眼底检查。



《 延伸阅读

熬夜看手机可能造成急性内斜视

此前,深圳一位酷爱熬夜看手机的女子发现双眼无法聚焦,被确诊为急性共同性内斜视,引发网友热议。中国中医科学院眼科医院主任医师解晓斌表示,这种特殊类型的斜视并不常见。患该病的成年人一般患有近视,但没有通过佩戴眼镜等方式进行矫正,加之长期熬夜看手机等不良生

活习惯,就会造成睫状肌的持续性疲劳直至麻痹,极端情况下就会出现急性共同性内斜视。

她提醒,青少年在发育过程中,如果视力矫正不足,加之学业压力大,比成人更容易出现急性共同性内斜视。因此,要及时纠正孩子的不良用眼习惯。

假期出行如何避免晕晕晕

□ 科普时报记者 罗朝淑

每逢长假,很多人会选择去距离较远的地方旅游,感受祖国的大好河山。但也有一些人因为担心晕车、晕船、晕机等问题,对远行抱有顾虑。黑龙江省中西医结合学会眩晕病专业委员会主任委员谢春成介绍,其实晕车是一种被称为晕动症的病。

“晕动症也叫运动病。它是指乘坐交通工具时,由于摇摆、颠簸、旋转、加速运动等各种因素,致使内耳前庭平衡感受器受到过度运动刺激,而诱发的出汗、恶心、呕吐、头晕等症候群。”谢春成说,“晕车、晕船、晕机,甚至是晕电梯,都算是晕动症的一种。”

晕动症的主要病因是运动刺激,同时也与遗传因素、视觉、个体体质等因素有关。情绪紧张、睡眠不佳、作息习惯不规律等因素也能诱发晕动症。另外,偏头痛患者更容易受到晕动症的“纠缠”。

对于容易晕车的人,谢春成介绍了一些出行前的注意事项:“乘坐交通工具前2小时,不要吃得特别饱或者食用油腻的食物,可以多吃些水果、咸菜和酸辣口味的食物。”可以在

出发之前的1—1.5小时服用晕车药或者使用晕车贴,或者通过提前喝些生姜水和陈皮水、用鲜姜片贴肚脐等方式来预防晕车。

行程中,容易晕车的人不要看书或者玩手机,因为这类注意力高度集中的行为,可能引发前庭神经调节能力下降,进而导致晕车。要尽量选择聊天、听歌等有助于分散注意力的活动来打发时间。当搭乘交通工具并处于坐姿时,要把头部紧靠在固定的椅背或其他物体上,以避免较大幅度的摇摆。可以尽量闭上眼睛,也可以注视地平线以及水平高度的远方。

行程中,如果感觉到头晕、恶心、出汗,怎么才能快速缓解症状?谢春成建议,最好暂时脱离当下的环境,比如把车停在安全的区域,下车休息一会儿,呼吸些新鲜空气,往往能对晕车症状有很大的改善。如果在飞机、火车等暂时无法变换环境的条件下,也可以采取闭目仰卧的姿势来缓解症状。

此外,还可以吃些杨梅、山楂之类酸味的零食、用两手的大拇指在太

阳穴划圆圈按摩2—3分钟,或者在前额和人中处涂抹少许清凉油。“如果实在感觉想吐,也不必强行忍耐,尽可能顺其自然地吐出来就好。”谢春成说。



4月30日,旅客从南京火车站出行。

视觉中国供图



扫描二维码, 了解为什么会出现晕动症。

高层建筑为何要“接闪”

□ 科普时报记者 张英贤

你见过高层建筑主动吸引闪电,引雷入地的场面吗?近日,被称为“小蛮腰”的广州塔1小时6次“接闪”,画面宛如科幻大片。有网友担心,广州塔“接闪”时,塔内的人安全吗?

“虽然广州塔‘接闪’场面浩大,但人在塔内游玩和工作,相对室外是安全的。”广州气象卫星地面站正高级工程师曹静介绍,“‘接闪’是建筑物利用避雷针和自身的金属来引雷,避免被雷击。据防雷部门统计,广州塔由于身材瘦高,每年‘接闪’多达40次。”

原来,当高楼上空出现带电云层时,避雷针被感应上电荷,会与带电云层形成一个电容很小的电容器。避雷针的针头很尖,能聚集大量电荷,导致避雷针与云层之间的空气易被击穿,成为导体。这样,带电云层与避雷针形成通路,云层上的电荷经由接闪装置和引线,流经建筑物,散落到周边,就不会对建筑构成威胁。对周围区域来说,也是很好的防雷保护。

曹静强调,接通电源的各种电器都容易受到雷击,尤其是具有信号接收功能的电视机、电话机、电脑等。因此,雷雨天在室内也不能掉以轻心,要注意做好以下几点:不要接打有线电话,关闭各类家用电器并拔掉电源插头;远离阳台,不要开窗户,不要把头或手伸出窗外;不要靠近和触摸任何金属管线,也不要赤脚站在泥地或水泥地上。



扫描二维码, 了解在建筑物内如何防雷。

暴风雨时 天空为何“一秒变绿”

□ 科普时报记者 胡利娟

近日,阿联酋迪拜遭遇雷暴天气,下起暴风雨的天空出现了“一秒变绿”的奇观。中国气象局气象探测中心首席科学家曹云昌说:“这个罕见现象的背后,是光的散射这一科学原理。”

太阳光由多种颜色波长不同的光组成。在晴朗的白天,太阳光穿过大气层时,短波长的蓝色和紫色光更容易被散射,所以我们看到的天空通常以蓝色为主。而到了傍晚和清晨,太阳光倾斜照射,短波长的光在照射途中被衰减,天空就会呈现长波长的红色和橙色光。

当暴风雨到来时,在具有相当厚度和含水量的风暴云中,水或冰粒子主要散射蓝光。一旦它与夕阳的红光叠加,就会让天空呈现绿色。

“天空变绿的现象并非每次暴风雨都会出现,它需要一系列特殊的时间、大气条件和云层特性作为前提。”曹云昌介绍,只有当主要区域极端对流导致云中水滴和冰晶的尺寸、密度增加,又恰逢傍晚或清晨时太阳散射红光,天空才会变成绿色。

除了绿色以外,暴风雨还会带来不同颜色的天空。一般当暴雨云较低而云中水汽和液态水滴很多时,光线很难穿透,天空便呈现黑色。当云层较高时,天空则相应地呈现乳白色。在特殊的云层条件下,暴雨时的天空还会呈现黄色。



扫描二维码, 了解暴风雨时天空会有哪些颜色变化。