

高度近视者需警惕视网膜脱离

□ 科普时报记者 韩荣 毕文婷

本周末,俗称“国考”的中央机关及其直属机构2025年度考试录用公务员笔试,即将开考,不少考生已进入到最后冲刺阶段。在这关键时刻,考生小吴却发现自己的眼睛看不清了。

为了备战“国考”,小吴每天看网课、刷习题,经常学习到凌晨一两点,这天早上醒来,他发现自己的左眼视力下降,眼前有黑影出现。经医生检查,确认小吴为左眼视网膜脱离。在后续检查中,医生还发现小吴的右眼视网膜也发生了变化,随时可能出现视网膜脱离。

当代年轻人,熬夜是日常操作,怎么会突然视网膜脱离呢?原来,小吴是600度以上的高度近视人群。武汉大学附属爱尔眼科医院眼底病科副主任李祥芸在接受记者采访时表示,高度近视者因为眼球变大,视网膜变薄,周边就更容易出现一些视网膜变性裂孔,连续地用眼过度、熬夜,眼部没有得到休息,可能是视网膜脱离的发病诱因。目前,医生对小吴实施了手术,他的双眼视网膜已得到治疗。

“除了用眼过度,献血也有可能造成高度近视人群的视网膜脱离,严重会影响视力。”山西省眼科医院副主任医师李静解释,高度近视者相比正常人眼球前后径明显变长,但视网膜和



AI制图

脉络膜却不能相应地变长,从而导致视网膜、脉络膜被拉长并呈弥漫性萎缩,相应血管也变得更加纤细,血管对血压的变化非常敏感。

在献血时,高度近视者血压会有轻微波动。眼底血管被拉得纤细的高度近视者,轻微的血压波动可能会造成眼底血管痉挛,导致已经病变的视网膜出现裂孔,就可能出现视网膜脱离。

李静提示,高度近视者视网膜比较脆弱,应尽量避免剧烈运动,尤其是容易让眼部组织受到外力冲击的运

动,以及跳水、蹦极、漂流等类似速度急剧改变的项目,还要避免乘坐过山车等震动强烈的娱乐设施。在看书或看电子产品时,要在正常的光线下,避免光线晃动或过明过暗环境。“建议高度近视者每年进行至少一次的眼底检查,及时发现和干预一些病变。”李静说。



轻松扫码 科普一下

鲨鱼裤能代替秋裤吗

□ 科普时报记者 吴琼

近日,我国多地气温下降,不少年轻人选择号称“提臀收腹”的鲨鱼裤作为“新秋裤”,认为其保暖又显身材,既能外穿又可以当打底裤,还有“收腹”“瘦身”“拉长腿”等效果。但却有医生提醒,这一时尚潮流背后隐藏着健康风险。

鲨鱼裤不仅伤皮肤,更会使血液循环受阻

上海市东方医院(北院)皮肤科主任徐楠接受科普时报记者采访时表示,鲨鱼裤的“瘦腿”效果是通过勒紧皮肤实现的,但持续360度无死角地包裹双腿的后果就是直接压迫下肢血管,导致局部血液循环受阻,出现双腿发麻、乏力,甚至浮肿的状况。

皮肤本身需要适度的空气流通来维持健康。鲨鱼裤由不透气的尼

龙、氨纶、聚酯纤维等面料制作,长时间运动、出汗量大的情况下,人的汗水无法充分蒸发,出现了“蒸包效应”,体感湿热不适,更可能诱发各种微生物感染,罹患毛囊炎、体癣、股癣等,表现为红肿、小疙瘩、刺痛等。“鲨鱼裤过于贴合会导致其与皮肤之间的摩擦加剧,进而使大腿内侧、膝盖后方和胯部等很容易变得红肿甚至粗糙,出现色沉。”徐楠说。

鲨鱼裤的压力过大还会导致肠胃不适和生殖问题等。部分鲨鱼裤为了取得良好的“收腹”“瘦身”效果,腹部设计得尤其紧绷,穿着者的腹部肌肉一直处于紧张状态,从而导致肠胃痉挛,产生消化不良、腹痛等问题。在生殖疾病方面,男性穿过紧的裤子可能令精子数量下降,女性则可能因裤子不透气而出现妇科炎症。

克重、面料、磨毛,这样挑选合适的秋裤

鲨鱼裤不能当作秋裤穿,那么应该如何挑选舒适保暖的秋裤呢?

在挑选秋裤时,首先可以看克重。克重较大的面料更厚,能“存住”更多空气,因此保暖性好。但克重过高的秋裤一般比较厚重,建议消费者选择克重适中的产品,兼顾保暖性与舒适度。

其次看面料,徐楠建议,棉纤维透气性较好。与其他材料相比,纯棉材质吸湿能力较强、触感柔软,对皮肤的刺激性也比较小,还不容易起静电,可以成为选购秋裤的首选。人造棉、莫代尔、莱卡、羊绒、竹纤维等材质的秋裤,也是不错的选择。

最后可以挑选加了磨毛的秋裤。磨毛工艺就是用硬毛刷把面料表面磨起一层均匀、细密卷曲的绒毛,以便更好地储存空气,减少热量流失,从而帮助保暖。

徐楠提示,需要注意的是,秋裤太紧会导致血液不流通,身体不但无法变暖,反而会更冷。过于紧身的秋裤也可能增加女性患妇科感染病的风险。因此建议大家选择松紧适度、有弹性的秋裤。



扫描二维码,了解如何挑选合适的秋裤。

为何西伯利亚容易形成冷空气

□ 科普时报记者 史诗

寒潮、暴雪、大风……最近一周,中央气象台连发天气预警。你知道吗,其实大部分影响我国的冷空气来自西伯利亚。

为何西伯利亚容易形成冷空气?中国科学院大气物理研究所研究员魏科解释,秋冬季节,太阳直射点移到南半球,北半球气温逐渐降低。而西伯利亚位于北半球中高纬度地区,日照时间短,地面温度低,加之冬季内陆向外热量流失严重,更容易形成降温和冷空气。另外,西伯利亚地形平坦,有利于冷空气堆积,从而形成最寒冷的西伯利亚高压区。西伯利亚高压跨度达数千千米,当大气环流调整和变化时,冷空气就会奔涌而出,形成东亚地区的冷空气过程。

冬季,北极进入了漫长的极夜,地表热量大量流失,从而形成极冷气团。北半球中高纬度强大的西风气流绕北极一圈形成极涡。“但西风气流并非一直稳定,也会带来中纬度较暖空气与极区极寒空气之间的交换。当中纬度扰动极强时,还可能会带来极涡的减弱甚至崩溃,此时极区的极强冷空气就会倾巢而出,汇聚西伯利亚冷空气一起南下,形成寒潮。”魏科说。

西伯利亚中部是我国冬季冷空气活动的“寒潮关键区”,冷空气通常从这里兵分三路,从中路、东路或西路进入我国。冷空气南下会带来降温和大风,当冷空气与南方的暖湿空气交汇时,还会出现大范围的雨雪天气。



扫描二维码,了解西伯利亚冷空气如何“发威”。

宇航员脸型变化大,原来是“体液转移”造成的

□ 科普时报记者 史诗

近日,滞留太空的美国宇航员威廉姆斯回应其脸型变化的原因是由于“体液转移”。这是真的吗?

航天医学中心研究一室主任杨静表示,航天员进入微重力环境后,随着重力和静水压消失,动脉各部位的跨壁压分布和局部血流量发生变化,导致体液迅速转移和重新分布。

微重力引起的体液转移主要有两种方式。一是下肢和腹部的体液向中央和头部转移,约有2升的体液从下半身转移至上半身;二是身体上部静脉压和毛细血管流体静压增加,体液由毛细血管内向血管外转移。“威廉姆斯长时间滞留太空,她的体液会在全身更快地转移流动,因此她的脸型看上去会有些奇怪。”杨静解释。

此外,进入失重状态后,因缺少由重力对抗所产生的正常汇流机制的继续作用,体液涌上大脑,除了脸型变化,航天员可能会感受到头部胀痛和鼻塞。航天员的味觉、嗅觉也有可能改变,这些症状都与在地球上的感冒症状相似。



扫描二维码,了解航天员为什么会出现体液转移。



AI制图