

# 戴上墨镜头晕恶心 太阳镜综合征,你中招了吗?

高强度的紫外线是眼睛最大的敌人,外出时佩戴合适的太阳镜可以让眼睛免遭紫外线的伤害。但太阳镜如果使用不当,不仅不能起到保护作用,反而会伤及眼睛。如果你有戴太阳镜的习惯,并且经常感觉眼睛酸胀、视力模糊,有时还会头晕,那要考虑一下是不是患上了太阳镜综合征。

## 太阳镜综合征是什么?

太阳镜综合征主要是由于太阳镜宽镜框压迫到了三叉神经的眶下支引起的。边宽、架厚、分量较重的太阳眼镜正好压在眶下孔上,使三叉神经眶下支受压,从而导致视力下降,视物模糊,严重时会产生头痛、头晕、眼花、烦躁和不能久视等一系列症状。

除以上症状外,有的人会感到有压迫感,呼吸不畅,还有明显鼻部不适的感觉,就像患了感冒。更加敏感的人还会觉得酥酥麻麻的,仿佛有小虫子在脸上爬,眼睛酸胀。这些症状多在戴太阳镜的2~3周后出现。

此外,佩戴劣质的太阳镜或者错误佩戴太阳镜还有可能造成以下伤害:

### 1. 诱发青光眼的急性发作

青光眼患者戴了太阳镜后,进入眼内的可见光减少,瞳孔会自然开大,造成前房角狭窄,导致房水引流不畅,时间长了,易诱发闭角型青光眼急性发作。患者会出现眼红、眼痛、头痛、视力急剧下降,甚至伴有恶心、呕吐等全身症状。

### 2. 导致儿童弱视

6岁以下儿童的视觉功能尚未发育成熟,戴太阳镜时间长了,眼底黄斑区不能得到有效的刺激,会影响视觉的进一步发

育,甚至形成弱视。所以6岁以下儿童不宜戴太阳镜。

### 3. 引起视觉疲劳

有些人不分时间和场合,不管户外还是室内,不论太阳光强弱,甚至在黄昏、傍晚以及在看电影、电视时也戴着太阳镜。这样做会加重眼睛的负担,引起眼肌紧张,视物模糊,严重时还会出现头晕眼花、不能久视等症状。

## 选对太阳镜,远离综合征

挑选合适的太阳镜,能有效避免对眼睛造成伤害,购买时,可以注意以下几点。

1. 有防紫外线标志。先观察镜片是否有划痕、杂质、气泡、条纹,检查太阳镜的外包装,正规的太阳镜应标有品名、颜色、直径、质量级别、生产厂名和商标,镜面或吊牌上有注明防UVA、UVB和CE标志的太阳镜才能确保阻隔一定的紫外线。太阳镜上有“UV400”标识的说明镜片能阻挡全部紫外线,可100%地反射、吸收紫外线。

2. 选灰色、茶色和绿色的镜片。镜片的颜色选择应以周围环境的颜色不失真、物体的边缘清晰、能有效识别不同颜色信号灯为原则。镜片的颜色以灰色、茶色、绿色较好,因为这些颜色的镜片对红外线、紫外线吸收较好。

3. 近视太阳镜不能随便配。选购太阳镜时要戴上试试有没有眩晕、头疼的感觉。近视太阳眼镜一定要到专业眼镜店验光配戴。阳光充足或外出旅游时可戴近视太阳镜,在家或办公室最好仍然戴普通的近视镜。

4. 不戴大框架太阳镜。大框架太阳镜通常较重,更容易压迫到三叉神经。

## 不宜配戴太阳镜的人群

① 青光眼患者:患有青光眼的人需要强光照射,使瞳孔缩小降低眼压。戴上太阳镜后,光照减少,瞳孔放大,眼压容易升高,使眼睛疼痛难忍。

② 视神经网膜炎患者:戴太阳镜导致神经传导不好,加重炎症。

③ 色盲患者:戴太阳镜更难分辨颜色。

④ 夜盲症患者:戴太阳镜光线过滤变弱,引起视力下降,甚至看不见。

⑤ 儿童:6岁以下儿童不宜长时间戴太阳镜,因为儿童的视觉功能发育未达到成人水平,长时间戴太阳镜可能会形成弱视。

郑州颐和医院眼科主任 种平

## 酸痛不上身! 避开打扫错误动作

好不容易做完家庭大扫除,却全身腰酸背痛,避开这几个打扫错误动作,不让酸痛上身。

**错误1 一直抬头与踮脚** 扫高处时,应避免长时间抬头、踮脚,这两个动作会因为抬头的角度过大,手臂长时间拉长或是踮脚,很容易造成肌肉弹性疲乏,是酸痛的来源。

正确做法是与脏污处同高,最好是拿梯子或是椅子垫高,让身体整体向上移,尽量让眼睛可以平视脏污处较佳。

**错误2 长时间蹲着** 扫桌椅底部的灰尘时,尽量不要长时间双脚弯曲或趴在地上。头从地面向前看的这个动作,容易造成颈椎酸痛。

正确做法是移开障碍物,直接把桌子或障碍物搬开,以较自然的动作彻底清扫。或是多利用辅助工具,快速打扫完,避免长时间维持错误姿势。

**错误3 用单手施力** 无论是扫把、拖把、吸尘器,都必须两手一起拿,单手施力容易用力过猛,长时间下来很容易产生伤害。

正确做法是用两手握,两手一起施力比较平衡,握拖把时,不要太靠近拖把头的位置,以免让身体呈现弯腰驼背的体态。

**错误4 使用蛮力搬重物** 很多人大扫除时,因为搬重物扭到腰,也是因为动作错误的关系。在抬重物时,尽量避面直接弯腰,并用手臂将重物拉起的动作。

正确做法是蹲下来,用手抱物再起身。建议无论是搬重物、大型垃圾、家具时,先蹲下来,将双臂环抱重物并靠近身体再抱起重物,较不容易受伤。

**错误5 大力拧抹布** 清扫时需要重复将抹布拧干,不要为了一时求快、太用力扭转抹布,很容易伤到手腕。

正确做法是拧抹布时,可以多扭转几次替代大力扭转的动作,或是用旧衣服当抹布,用完就丢,连清洗的动作都免了。

陶诗秀

## 做X线、CT、MR检查需要空腹吗?

去医院放射科做X线、CT、MR检查到底要不要空腹?有人咨询医生,说需要空腹,有人咨询医生却说不需要,这到底是为什么呢?这个问题不能一概而论,需要根据做的检查类型来决定。

常规的X线、CT及MR平扫检查一般来说都不用空腹,是可以吃饭、喝水的,但以下几种情况是需要空腹并且做一些相应的检查前准备。

**X线检查** 一、胃肠道造影,包括上消化道造影、小肠造影等,检查前三天禁止服用钙、铁剂等含有金属的药物,检查当天需要空腹,禁食、禁水6~8小时;二、泌尿系造影、静脉肾盂造影检查前2~3天不服用含钡剂、钙等重金属药物及容易产气和多渣的食物,

检查前一天晚上需要服用清洁肠道的缓泻剂便于肠内容物的排出,检查前12小时开始禁食及控制饮水,造影当日需要禁水。逆行尿路造影与静脉肾盂造影相同,但是不需要禁水。

**CT检查** 一、有肠梗阻、胰腺炎及消化道出血的患者需禁食、禁水,腹部CT平扫常需空腹使胆囊充盈而利于胆囊的观察,胃肠道检查前禁食4~6小时,根据病情清洁肠道并于扫描前2小时开始饮水1000~1500毫升以便充盈胃肠道,需重点观察胃部的患者开始检查前再次饮水约500毫升;二、CT造影检查,检查前需禁食4~6小时,防止注射造影剂后碘过敏引起恶心、呕吐导致食物返流入气管,引起窒息,需要注意

的是,糖尿病患者如平时有服用双胍类药物,应该在检查前48小时停药,并且做完检查后48小时内也需要停药以便减少对肾功能的损害。

**MR检查** 一、常规平扫的MR检查不需要禁食、禁水,但腹部的肝胆脾胰、胆管水成像及尿路成像时需要空腹4~6小时,胃肠道检查前12小时禁食,检查前一天晚上吃半流食,晚上十点后禁食,检查前1小时需饮水1000毫升,上检查床前再饮水600~1000毫升,使胃肠道充盈;检查盆腔子宫附件前需取出金属避孕环,扫描前2小时饮水,膀胱充盈1/2以上较佳;二、其它所有需要注射造影剂的增强检查都需要空腹。

华容县人民医院放射科 皮永祥