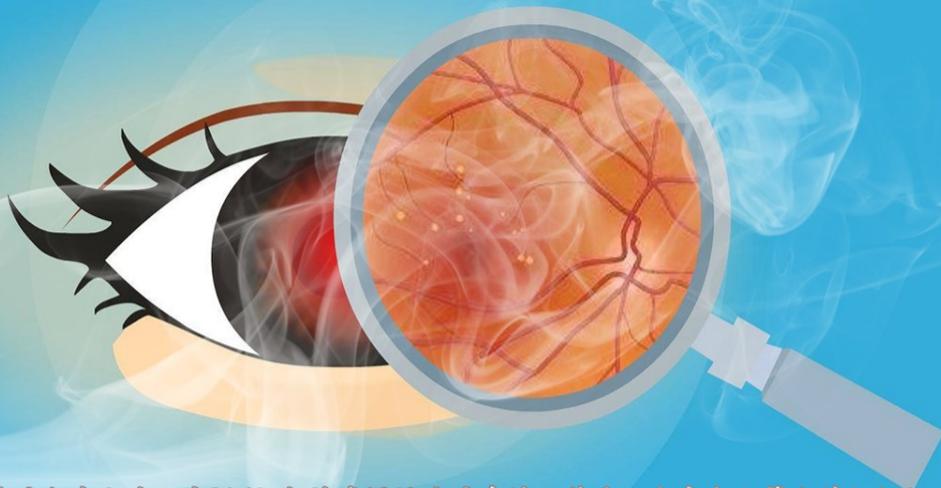


健康

提示

# 别让烟草蒙上你的眼



吸烟是一个重要的全球公共卫生问题,与许多慢性疾病有关。作为一个富含血管和神经组织的器官,眼健康也会因吸烟产生不良影响,主要包括有毒物质积聚、血管损伤和炎症增加等,还可能会增加年龄相关黄斑变性、白内障等多种眼病的患病风险。下面,介绍吸烟可能导致的眼部疾病。

## 1. 年龄相关黄斑变性(AMD)

黄斑是视网膜中“负责”大部分视力的重要部分。随着年龄增长,黄斑功能会逐渐下降,部分患者会产生AMD,导致不可逆转的视力丧失。

公共卫生数据提示,吸烟是AMD的一个主要风险因素,会增加早期患病的可能性。一是因为烟草中的有害物质可能在黄斑区的视网膜细胞中积聚,损害黄斑健康;二是因为吸烟会损害视网膜的血供,减少视网膜氧气和营养物质的供给。

## 2. 白内障

白内障是天然晶状体混浊导致的视力下降。吸烟会通过多种方式加速天然晶状体混浊,增加白内障患病风险。

吸烟不仅会使眼内毒素和有害化学物质水平增高,加剧晶状体损伤,还会降低体内抗氧化水平,使晶状体更易受到自由基和氧化应激反应的损害。此外,吸烟还会增加炎症,促进白内障发展。

## 3. 糖尿病视网膜病变

糖尿病患者的血糖水平升高,会损伤视网膜神经血管单元,造成糖尿病视网膜病变。香烟中的有害化学物质如尼古丁和一氧化碳,会增加氧化应激,促进炎症反应,损害血管,减少视网膜的血流量,促进糖尿病视网膜病变的发生发展。

此外,吸烟会使“糖友”的血糖管理更加困难,增加患糖尿病视网膜病变的风险。对“糖友”来说,戒烟以降低患糖尿病视网膜病变和其他并发症的风险非常重要。

## 4. 青光眼

青光眼是一组损害视神经的眼部疾病,可致视力丧失或失明,通常由眼内高压引起,但也可能发生在正常或低眼压的情况下。

吸烟会通过多种机制加重青光眼。吸烟会增加眼压,加速青光眼发展;还会通过氧化应激、炎症和血管损伤等因素加重神经损伤。

研究表明,与非吸烟者相比,吸烟者患青光眼的风险要高得多。吸烟还会使

青光眼患者的预后恶化。

## 5. 干眼症

干眼症,是当眼睛没有产生足够眼泪或眼泪蒸发得太快时发生的一种疾病。眼泪对保持眼睛健康至关重要,有助于润滑和滋养眼表。当眼表水分不足时,会引起一系列不适症状,如发红、灼热、瘙痒和异物感。

吸烟可通过多种方式增加患干眼症的风险:会刺激眼睛,引起炎症和眼表损伤,导致泪液减少生成、增加蒸发;减少眼睛的血供,损害泪液分泌腺体的功能;改变眼泪的成分,减少其中保护性抗氧化剂的含量,从而降低润滑眼睛的效果。

吸烟还可能促进其他眼部疾病,如葡萄膜炎、前段缺血性视神经病变等。总之,吸烟对人体全身健康都会产生不利影响。在此呼吁大家,从现在开始远离烟草,拥抱健康!

上海市眼病防治中心眼科  
王旌 主治医师

指点

迷津

# 四类人更要防鼾症

睡觉打鼾很常见,通常情况下,人们都不会在意。但从医学角度来说,必须高度重视打鼾是否异常,因为有时打鼾可能是病。

如果打鼾时呼吸畅通,睡眠质量并没有被影响,白天精力充沛,可以正常工作生活,这属于“良性打鼾”。可能是因睡姿不对或劳累过度,只需改变睡姿,注意休息即可。

如果打鼾时有憋气现象,鼾声响亮却不规律,经常出现呼吸暂停、不呼吸的情况,甚至伴有心脏疼痛、心跳不规则、经常起夜上厕所等症状,并影响睡眠质量,导致白天精神差,不能好好生活、工作和学习,这在临床医学上称为“睡眠呼吸暂停低通气综合征”。对于成年人来说,可能会引发高血压、冠心病、卒中、糖尿病和性功能减退等;对于儿童,会严重影响其生长发育。

据研究表明,以下四类人最容易出现鼾症。

1

## 颜面部发育异常者

有些人天生有下巴过小、下颌过长、颌退缩、舌体肥大等情况,这类人的上呼吸道容易畸形,导致呼吸不顺畅,睡觉时就会打鼾。

2

## 肥胖者

肥胖的人易出现鼾症,尤其是30岁~50岁的成年男子,通常缺少体育锻炼、爱抽烟喝酒,易导致颈部肌肉松弛、脖子变粗,阻塞喉咙,可能会影响呼吸,引发睡眠呼吸暂停低通气综合征。

3

## 上呼吸道感染者

经常上呼吸道感染的孩子,出现鼾症的情况很常见。他们扁桃体肥大,导致呼吸不畅通,从而引发打鼾。

4

## 内分泌代谢障碍者

更年期女性随着年龄增大,雌激素分泌减少,导致咽部软组织松弛,造成呼吸不畅,易引发鼾症。

曾做过甲状腺手术的患者,也要注意鼾症。甲亢患者因甲状腺分泌过多,甲状腺手术后可能会出现甲状腺功能减退,导致甲状腺分泌变少,这种内分泌系统的改变也会引起打鼾。

徐汇区斜土街道社区卫生服务中心  
陈霞

# 莫让消毒变“放毒”

如今,越来越多市民重视清洁消毒。家庭中,84消毒液等消毒产品经常用于日常清洁。在此提醒,消毒时,一定要注意各类消毒液的特点,防止不正确使用产生危害。

## 消毒剂也会产生“夺命毒气”

84消毒液是家庭常见消毒剂,由于消毒效果理想、价格低廉、使用方便,具有广谱、高效的杀菌特点而深受百姓青睐。但使用不当,这种消毒剂也会产生“夺命毒气”。

84消毒液的主要成分是次氯酸钠,一旦与其他清洁产品混用,如酸性消毒剂“洁厕灵”,会产生化学反应并生成氯气。氯气是一种有刺激性、可损坏呼吸道的有毒气体,主要通过呼

吸道侵入人体并溶解在黏膜所含的水分里,人体大量吸入会引起咳嗽、呼吸困难、头晕等症状。当空气中氯气浓度达到一定程度时,会引起氯气中毒,可能危及生命。

## “酒精+84”不等于无敌消毒剂

酒精是一种比较常见的消毒剂,如果酒精和84消毒液两者混合,杀毒能力会不会更强?

事实并非如此。两者混合使用时,其各自含有的乙醇和次氯酸钠会被反应掉,降低消毒效果,还可能产生有机氯化物,危害人体健康。因此,不应将酒精和84消毒液混用。

## 浓度越高并非消毒效果越好

既然消毒剂不能混用,那么遇到污染比较严重的区域,可否配制更高浓度的消毒液以达到较好的杀菌清洁效果呢?

当然不是,消毒液并非浓度越高越好。过高浓度的消毒液既不能达到有效的消毒效果,又会造成环境污染。

### 小贴士:

配制和使用消毒液时,最好佩戴防护口罩与手套。一般常用消毒液对人体皮肤和口腔黏膜具有腐蚀性和刺激性,如果直接接触原液会有轻微疼痛感。皮肤接触到消毒液,可用清水或肥皂水彻底清洗;消毒液溅入眼睛,会出现疼痛、畏光、流泪等刺激症状,甚至出现局部水疱、红肿、皮炎等,可用大量清水持续冲洗15分钟,并及时送医。

徐汇区疾病预防控制中心 柏宇舜