

# 爱美瞳的姑娘求医：眼上有层“毛玻璃”

网传：十个美瞳九个眼红；医生：稍不注意眼球真会变色



今日女报/凤凰网记者  
李诗韵 通讯员 梁辉

提到隐形眼镜美瞳片，大家并不陌生。不过，近日浙江省一名眼科医生的朋友圈在网上引发热议——“年轻女性戴美瞳10年，新生血管爬上瞳孔！”

网络早有“十个美瞳九个眼红”的说法，只是，更多人并不了解一款美瞳片是怎样让人“蒙蔽”双眼的？5月14日，今日女报/凤凰网记者来到湖南省人民医院眼视光医学中心，听听这里的门诊故事，或许让你对美瞳更有了解！



扫一扫，分享健康知识。

## A 求诊 女白领一夜“眼红”，竟是美瞳作祟

熬夜、加班、工作忙，是不少城市白领的现状。今年27岁的黄莉（化名）就是“连轴转”的代表——因为从事外企秘书工作，对形象要求很高的她习惯佩戴美瞳隐形眼镜，一戴就是十多年。

今年4月，黄莉的眼睛受不了啦。最初只是红血丝布满眼球，她以为这是熬夜导致的后果，并未注意的她还是戴着隐形眼镜继续工作。殊不知，顶着“免眼”工作了4天，黄莉便出现了重影、晕眩、刺痛的不适感。

“十多年来，我都习惯戴隐形眼镜，有时候工作太累，晚上也懒得取了。”黄莉说，没想到，这一次把自己整惨了，“客户说我的眼球变色了！我以为她夸我灰色的隐形眼镜好看，后来照镜子我吓一跳，眼珠都成红褐色了”。

黄莉赶紧来到湖南省人民医院眼视光医学中心求诊。主诊医生翻开了她的上眼皮一看：上面长了好多颗黄白色的小颗粒，两只眼睛加起来，有十来颗，她这是得了眼结石。

除此之外，黄莉的眼球附近爬满了新生血管，涨得通红，导致她看外物的时候，

总是有一种“眼睛被蒙上毛玻璃”的感觉。

医生解释，眼结石跟肾结石、胆结石不太一样，确切来说，它叫结膜凝集物，是结膜上脱落的上皮组织或者黏液的分泌物，角质素残屑等细胞变性产物堆积在结膜上所致。它里面没有或极少有钙质沉着，也不是一块真的石头，一般常见于慢性结膜炎病人的睑结膜上，可以只有一粒，也可以聚集成群。刚发病的时候，一般没啥症状，只有当眼结石突出结膜表面，或硬度提升时，患者在眨眼睛时才会感觉到有摩擦感。

“罪魁祸首，可能就是她戴的美瞳。”于是，医生立即为黄莉制定了一套治疗方法，而首先要消灭眼结石。



## B 门诊 青少年“美瞳病”逐年增多

“虽说不是所有人戴美瞳都会立即出现不适感，但随着佩戴年限增加，问题就越多也越麻烦。”湖南省人民医院眼视光医学中心主任医师王华介绍，像黄莉一样的“工作狂”患者并不适合长时间戴美瞳隐形眼镜。相对于普通隐形眼镜，彩色隐形眼镜在做工方面多了一道色素程序，透氧性更差，倘若工艺技术不到位，还可能出现掉色风险，导致更多细菌与微生物粘黏带入眼球。

王华说，近年来，像黄莉一样的患者并不少，也呈年轻化趋势。从医院统计的

2017年长沙市中小学生视力情况来看，高中生近视眼发病率达80%，初中生近视眼发病率达70%，小学生近视眼发病率达43%，其中，长时间佩戴隐形眼镜的初中生并不少。

“最常见的‘美瞳病’是因缺氧导致的结膜炎。”王华告诉记者，在日常的门诊工作中，由于佩戴隐形眼镜不当而出现眼部并发症的患者，以结膜巨大乳头、角膜缘新生血管长入、干眼症等最为常见，此外，还有急性镜片过紧综合征、急性角膜缺氧综合征等。

## C 四种坏习惯最易戴出病

“隐形眼镜本身并不可怕，可怕的是以下这些不正确的佩戴方式和佩戴习惯。”王华指出，一是佩戴时间过长。每天佩戴隐形眼镜的时间不能过长，尤其不能戴着过夜，否则会导致角膜长时间缺氧。最好在每天回到家后，就及时换上框架眼镜，让眼睛“透透气”。

二是该换不换的隐形眼镜使用的时间越长，表面的沉淀物就越多，性能也就越差。特别是蛋白质一旦在镜片上沉积，不仅会影响镜片的寿命，还会使戴镜后矫正视力不稳定，更易引起眼睛充血和角膜损伤。如果连续出现佩戴后眼部不舒服、看物体不清楚、眼睛发干、分泌物增多等现象，则有必要适当提前更换隐形眼镜。

三是摘戴镜片前不洗手。在接触隐形眼镜镜片前，应彻底洗净双手。如果不

注意卫生，容易增加感染结膜甚至角膜的几率。取下镜片后必须用专业的护理液进行仔细的清洁保养，镜盒也要注意消毒和定期更换。

四是依赖眼药水。常戴隐形眼镜容易引起干眼症，不少人往往随意滴一些含有防腐剂甚至激素的眼药水，长此以往，可能会对眼药水形成依赖。如果觉得眼睛干涩不适，最好及时咨询医生或使用人工泪液进行缓解。

王华提醒，眼部的病变在早期很难发现，一旦症状明显，往往又错过了最佳治疗期。王华主任建议，长期佩戴隐形眼镜的人应该每年去医院做一次眼科检查，及时发现眼部的轻微病变，纠正不良的佩戴习惯。如果平时经常有眼干、酸痒、有异物感等症状，一定要及时就诊。

## 健康身边事

### 国际护士节：“白衣天使”秀芳华

今日女报/凤凰网（记者 李诗韵 吴小兵 通讯员 陈双）5月11日，在国际护士节到来之际，湖南中医药大学第一附属医院举行庆祝大会。湖南省中医药管理局副局长肖文明，湖南中医药大学第一附属医院党委书记刘平安、院长陈新宇以及多位副院长出席活动，为护士送上诚挚祝福。

活动现场，医院领导及历任护理部主任为在医院护理岗位上工作了30年的19名护士颁奖。神经内科护士钟捷作为代表发言：“在护理战线30年最好的青春时光，是奉献，也是我引以为傲的荣光！”

开幕式结束后，现场举行了丰富多彩的庆祝活动。护理部岐黄护养组导引队展开中国传统文化盛宴——八段锦、太极拳，抚弦而歌，执棋而下，挥笔成书，他们将中医养生功法融入中医日常护理，积极倡导全民健康养生。

## 小科普

### 教你4招，从孩子指甲看病症

文/刘新颖 湖南省儿童医院血液内科)

宝宝指甲上出现异样该怎么办？我们来看看以下情况吧！

1. 指甲长倒刺。不建议强行拔下来，可用温水泡，变得柔软后，用小剪刀减掉。每日用润肤霜涂抹也可能减少倒刺的发生。

2. 白点、凹点。小白点不是缺钙、缺乏微量元素的表现，是由微小外伤引起的，一般不需特殊处理。有时微小的外伤也会造成凹点，一般如针头大，不予处理。若反复出现凹点，就有可能是湿疹、银屑病、斑秃、扁平苔藓等，最好就医。

3. 指甲脆薄。3岁以内的宝宝最常见，尤其新生儿最易发生，适度修剪即可。

4. 指甲外伤出现淤青。孩子手指不小心被挤压，指甲呈棕黑色，一般不需要特殊处理，指甲止血也快，血凝块会随着指甲生长而逐渐排出。

### DHA吃多了会中毒？

文/胡莉（湖南省儿童医院心胸外科）

DHA与婴幼儿大脑发育和视力密切相关，胎儿、婴幼儿都要获得充足的DHA。可是，宝宝吃多了会中毒吗？

DHA是多不饱和脂肪酸，吃起来很安全，但尽量从食物中获得。若大剂量补充，一方面需考虑补充剂本身质量问题，另一方面需考虑补充过多未必带来更大的好处。

DHA属多不饱和脂肪酸，不够稳定，太多容易被氧化，氧化后变成自由基，可能会攻击我们的机体，所以并不是DHA摄入越多越好。中国营养学会建议，对于成人每天摄入的DHA在250~20000毫克范围内都是可接受的。对于儿童、孕期、母乳并没有制定这个范围，所以具体补充多大剂量会有一定潜在危害，不好确定。不过，一般情况下，按照推荐量补充就可以了，完全不需要补过高过大剂量。