

骄阳似火,让人睁不开眼,无论是步行还是开车,很多人都离不开一副太阳镜。同时作为时尚单品的太阳镜,不仅造型各异,就连颜色也是缤纷多彩:黑色、琥珀色、黄色、酒红色……可你知道,镜片的颜色其实跟其功能性是有关联的,并不只是为了好看。

多彩的太阳镜片并不只是为了好看

◎不同颜色的镜片,功能有所不同

茶色系。茶色系镜片能滤除大量蓝光,可以改善视觉的对比度和清晰度,适合在空气污染严重或者多雾的情况下佩戴。茶色镜片在减少光亮度的同时,物体颜色的失真最小,因为能略减蓝光的光晕,所以影像更清晰,同时提供眩光防护。此外,茶色系镜片可以挡住平滑光亮表面的反射光线,让人们即使戴着太阳镜仍可看清细微部分,是驾驶员的理想选择。

灰色系。灰色镜片对太阳光中各色的过滤量几乎相等,可完全吸收红外线和98%的紫外线。它最大的好处是不会使景物原来的颜色因镜片而改变,而且可以非常有效地降低光线强度。

绿色系。和灰色镜片一样,绿色系镜片也可以有效地吸收红外线和99%的紫外线。但是,绿色镜片同时也阻挡了光线中的青、红色,导致所看到的景物颜色,在经过绿色镜片后有时会发生改变,而且其阻隔光线的效果也要略低于灰色镜片。

红色系。红色镜片可以过滤95%的紫外线和一些波长较短的可见光,建议在天气多变的条件下使用。

黄色镜片。可吸收100%的紫外线,并且能让红外线和83%的可见光穿透镜片。黄色镜片最大的特点在于吸收了大部分的蓝光。太阳光通过大气层时,主要是以蓝光表现,黄色镜片吸收了蓝光以后,可以使自然界的景物更清楚,因此常用来当作“滤光镜”,适用于清晨、黄昏或是雨天的光线环境。

镭射镜片。适用于海滩、雪地或船上等阳光、反光特别强烈的环境。

◎如何正确佩戴太阳镜

虽然太阳镜已是非常普及的一种日常用品了,但不少人在佩戴上还存在误区,不仅会缩短太阳镜的使用寿命,还会对我们的眼部健康带来危害。下面几点,大家在平时佩戴太阳镜的时候需要注意了。

防止镜架变形。太阳镜是光学产品,镜架受力不当很容易变形,这既影响佩戴的舒适度,又会危害视力和健康。因此,在佩戴过程中要避免眼镜受外力冲击或压迫,佩戴眼镜应用双手轻托两侧镜腿,防止由于单侧用力不均而导致镜架变形,造成镜片的角度和位置发生改变。若发现镜架变形,要及时到眼镜店进行校正。

保持镜片清洁。太阳镜需要经常清洗,具体方法是:先在树脂镜片上滴一两滴家用洗洁精,轻揉除去镜片上的灰尘和污垢后,在流水下冲洗干净,再用卫生纸吸去镜片上的水滴,最后用干净柔软的擦镜布把水擦干净。



避免镜片划痕。目前市面上的太阳镜精品普遍都是树脂材质,它的硬度较低,容易出现划痕。平时如果

将太阳镜随意乱丢,让树脂镜片凸面朝下放置,接触硬物受到摩擦,就会使镜片表层遭到破坏。所以,不戴太阳镜时一定要放入眼镜盒内,暂时放置的时候也要保持镜片朝上。另外,树脂镜片不耐高温,应避免接触热水,也不要放在厨房等高温地方。

佩戴太阳镜要分时间和场合。我们戴太阳镜很大的原因还是为了保护眼睛,但如果配戴不当,反而可

能导致患上眼疾。有些人不分场合,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,这必然会加重眼睛调节的负担,引起眼肌紧张和疲劳,导致视力减退、视物模糊,严重时还会出现头晕眼花等症状。

预防太阳镜综合征。太阳镜综合征,是指长期戴太阳镜造成的视力下降、视物模糊,严重时会产生头痛、头晕、眼花和不能久视等症状。预防太阳镜综合征,就是要正确选择和合理使用太阳镜。要选择双瞳孔的距离与个人脸型相一致的框架眼镜,尽可能不戴大型太阳镜。如果必须佩戴时,也要尽量缩短佩戴时间,摘镜后用手指沿眼眶、鼻部两侧按摩10~20次。(黄橙赤)

科普进行时

消暑戏水,应警惕腺病毒

炎炎夏日,酷暑难耐,扎堆泳池戏水是常见的消暑方式,但泳池戏水需警惕腺病毒感染。那么,腺病毒是什么?我们该如何预防?一起来看四川省疾控中心专家的建议。

◎什么是腺病毒?

腺病毒(adenovirus, AdV)是哺乳动物腺病毒属的一大类无包膜双链DNA病毒,1953年首次被发现。该病毒一共有A-G 7个亚属,至少113个基因型会引起多种疾病。

结膜炎、咽结膜热和急性出血性结膜炎。

其他系统感染:腺病毒还可引起泌尿系统感染、脑炎、脑膜炎、心肌炎和肠套叠等。

◎哪些人群易感?

腺病毒可感染各年龄段人群,通常症状较轻。但儿童、免疫系统较弱或慢性呼吸系统疾病、心脏病等患者感染后引发严重疾病的风险较高。

◎通过何种途径传播?

飞沫传播:是呼吸道感染腺病毒的主要传播方式。
接触传播:通过接触腺病毒污染的泳池水而传播。
粪口传播:消化道感染腺病毒可以通过感染者的粪便传播。

◎如何治疗?

目前国内还没有针对腺病毒感染者的特异性抗病毒治疗药物。大多数腺病毒感染者的症状不严重,采取缓解症状的一般性治疗措施即可。重症病例需要住院治疗,以对症和支持治疗为主。

◎泳池游泳如何预防感染?

游泳者应选择水质合格的正规游泳场所,游泳前冲洗身体。游泳时佩戴泳帽、佩戴泳镜,尽量避免用手揉眼睛,不吞咽池水,不与他人共用毛巾、浴巾等公用物品。游泳后及时用流动的清水冲洗身体和漱口。

(本报记者 代俊)



◎感染后会引发哪些疾病?

不同基因型腺病毒能在人体不同部位繁殖,引起眼结膜炎、肺炎、支气管炎、膀胱炎、胃肠道疾病等。

呼吸道感染:腺病毒可引起上呼吸道感染,严重者可导致肺炎。部分型别是引起全球5岁以下儿童下呼吸道感染的主要病原。

消化道感染:腺病毒感染可引起腹泻、腹痛等消化道症状,通常发生在4岁以下的儿童。

眼部感染:腺病毒感染可引起多种眼部疾病,包括急性角膜

崇尚科学 反对邪教

栏目协办:四川省反邪教协会办公室

旺苍县开展反邪教警示教育宣传进农村活动

本报讯 近日,广元市旺苍县科协、县反邪教协会全体党员干部深入帮扶村普济镇中江村7、8、9组,以走访拉家常、组织召开坝坝会、播放反邪教警示教育宣传片等方式,扎实开展反邪教警示教育宣传活动。

“大娘,最近天气这么热,要注意防中暑哦!”“大哥,知道邪教有哪些危害吗?如果在日常生活中遇到邪教人员怎么办呢?”“今天我们来你们这里,就是来帮助你们识别邪教、防范邪教、远离邪教。”……县科协系统党员干部深入中江村,走进老乡家中,一边亲

切地攀谈、帮忙做农活,一边认真讲解反邪教知识,帮助群众识别邪教,提醒他们要自觉抵制邪教,受到老乡们一致好评。据统计,旺苍县科协、县反邪教协会深入中江村7、8、9组开展反邪教警示教育宣传活动共计6场(次),走访群众300余人。通过走访拉家常、组织召开坝坝会、播放反邪教警示教育宣传片等方式开展的反邪教警示教育宣传活动,不仅提升了广大群众识别防范邪教的能力,还为维护社会和谐稳定起到了积极作用。(省反邪教协会供稿)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

肿瘤大讲堂

ZHONG LIU DA JIANG TANG
栏目协办:四川省抗癌协会
四川省肿瘤医院

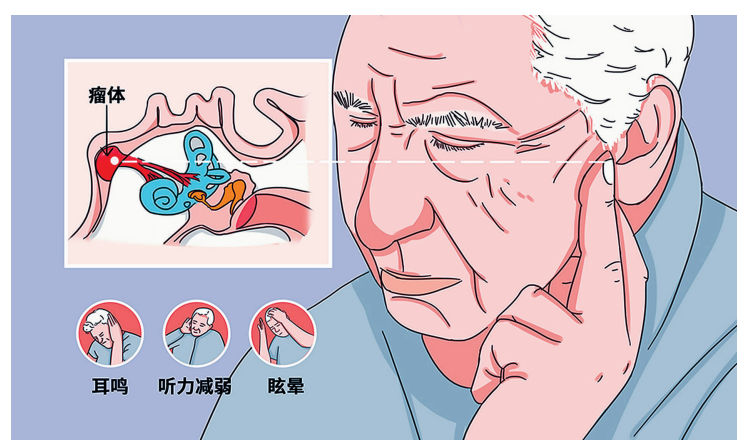
40岁的王先生最近一直觉得右耳“嗡嗡”作响,和同事之间的交流也开始变得费劲,偶尔还会出现面部麻木的感觉。他随即来到当地医院就诊,医生按突发性耳聋给予治疗,1个月后仍无效果。后到上一级医院做进一步检查后,确诊为听神经瘤。

听力出现这种情况,一定要当心

提起听神经瘤,人们会觉得肿瘤长在脑子里,一旦发病肯定很严重。这里要告诉大家,不要过于紧张,听神经瘤是一种常见的良性肿瘤。听神经瘤一般长在头部耳朵后方,用手能摸到一个骨性隆起深面的位置,由于它起病隐蔽且缓慢,十分容易误诊或漏诊。

如果患者出现单侧、持续性、顽固性耳鸣,且听力下降,有的还伴有眩晕、面瘫等症状,一般治疗方法又无效时,就要怀疑是听神经瘤,需尽快到医院神经外科就诊。

目前,头部增强+平扫方法磁共振检查是听神经瘤临床诊断的最佳检查,必要时需要增加头颅的CT检查,了解后颅窝及内听道情况,以更好地制定恰当的手术或其



他治疗方案。

显微外科手术治疗越早越好

听神经瘤治疗最直接有效的方式是手术切除。

如果患者年龄不大且能耐受手术,可首选显微外科手术治疗。在有效切除肿瘤的基础上,可充分保留颅神经功能。

处于有效听力的中期听神经瘤

患者,可考虑采取保留听力的手术治疗;对于无有效听力的中期和晚期听神经瘤患者,需要尽快进行手术治疗去除病灶。

高龄患者 可选立体定向放射治疗

70岁以上的高龄患者,如存在身体条件差,无法耐受手术的情况,可选择立体定向放射外科治疗。

这种安全的治疗方式,是利用伽玛射线头部立体定向放射外科治疗系统(简称“头部伽玛刀”)直接聚焦照射肿瘤部位,无创伤、出血和感染的风险,可最大限度保存肿瘤周围组织,有效避免手术并发症和颅神经功能损伤。

(四川省肿瘤医院宣传部供稿)

泌尿知识角

MI NIAO ZHI SHI JIAO
栏目协办:四川省医学会泌尿外科学分会
四川泌尿外科医院

由于生理结构等多种原因,男性一般较少出现尿路感染,但并不排除就一定不会患上。如果男性出现了尿路感染疾病,一般有以下几种原因。

1.对于青年患者来说,高发的尿路结石会导致局部输尿管、尿道损伤及尿流不畅,从而引发尿路感染。
2.对于老年男性而言,尿路感染最常见的原因是前列腺增生。前列腺增生导致尿流梗阻后尿流不

畅,从而引起尿路感染。
3.男性前列腺炎也会见尿路感染,可伴有尿频、尿急、尿痛,或下腹、会阴不适,当急性前列腺炎治疗不当转为慢性前列腺炎后,治疗较为棘手,病情易反复,且影响患者性功能等。
4.急性肾盂肾炎是尿路感染中最重的一种类型,常伴有高热、尿频、尿急、尿痛、腰痛等不适症状。
5.泌尿系结核。或许泌尿系结核早期症状并不典型,到后期就会逐

男性尿路感染的原因

李必泽

渐伴有尿频、尿急或肉眼血尿等,有肺结核病史的患者易发此疾。
6.不洁的性生活。在性生活中,双方没有注意卫生,没有做好清洁工作,易导致尿路感染,从而引起普通尿道炎。
7.特殊病菌的感染也会引起尿道炎,如淋病、支原体、衣原体等,这类疾病具有传染性,夫妻或性伴侣双方均需正规治疗。
8.部分患者患有糖尿病、肿瘤、肝病等慢性病,或营养不良使身体长期

抵抗力较低而引发尿路感染,且容易反复发作。
9.有留置尿管的患者易引起尿路感染。
此外,不良生活习惯,如穿过紧的内裤、性生活过度、长时间骑车等也会引起尿路感染。建议养成良好的生活习惯,忌烟酒,勤换内裤,每日保证充足饮水量,无特殊医生嘱托不要憋尿等。

(作者单位:四川泌尿外科医院)