

眼镜片、嗑药片，不经意惹麻烦一连串

有碍观瞻，三成近视眼不敢戴眼镜

医生说，戴不戴眼镜，人们的认识上也有很多误区

近日，有媒体报道称，俄罗斯超过15%的近视患者不戴眼镜或隐形眼镜，其中以女性为主，主要原因之一是他们认为戴眼镜不好看，会失去外在吸引力。一项来自郑州本地的调查显示，有近三成的近视患者不戴眼镜。戴还是不戴？要美观还是要健康？这是个问题。 晚报记者 张竞昶



周悟空 图

【本地调查】

近三成近视眼不戴眼镜，理由多是不美观

一项对郑州市大中专学生的随机调查显示，有七成以上的大学生多多少少有些近视，而在他们当中，有近三成的人不戴眼镜。他们的理由多是戴眼镜不方便或“看起来很呆板”、“有些丑”。

“我是高中时候近视的，戴眼镜之后，朋友们都说样子太丑，上大学之后就很少再戴了，除了爸妈和身边的亲戚朋友知道我近视，老师跟同学都不知道。”河南工业大学的女生小刘，有一双很漂亮的大眼睛，不熟悉的人根本看不出她近视200度。小刘说，自己近视的度数并不是很高，平时也就是看电视的时候离电视近点儿，看电影的时候尽量坐前排而已，看书上网基本没问题。

【医生说法】

戴眼镜，人们有很多误区

“我们平时接诊的结膜炎患者中，60%以上都是因为用眼过度造成的，其中近视不戴眼镜的占到了绝大多数。”郑州市第二人民医院（郑州市眼科医院）眼科副主任袁军说，在“近视了，戴不戴眼镜”这个问题上，人们有很多观念上的误区，认识不到不戴眼镜对于眼健康的损害。“近视了最好戴眼镜，不然很容易引起结膜炎、角膜炎，最严重的还有可能导致角膜溃疡，最终不得不摘除眼球。”

误区一：近视是遗传，跟用眼无关

真相：单纯近视是多基因遗传，跟用眼关系密切

爸妈近视，孩子必然近视。很多人认为，近视是一种遗传病，和用眼无关。袁军说，这种观念相当片面。事实上，近视的确是一种遗传病，但遗传也分多种情况。其中，单纯近视属于多基因遗传，分为内因和外因，而外因就与用眼有极为密切的关系。

近视分单纯度近视和深度近视两种。一般情况下，深度近视都是由于遗传造成的：眼睛近视度数在600~800度以上，眼底先天发育不好，视力不能通过矫正恢复正常。而导致单纯近视的原因则分内因和外因两种，其中内因即父母一方或者双方有近视的遗传基因，他们本人可能没有近视的表现，但是遗传中有近视的基因。他们的孩子往往眼球壁薄，可塑性强，很容易变形，成为近视眼。这种情况下，如果再加上外因，譬如读书、看电视、玩电脑等过度用眼的话，很可能就会诱发近视。因此，眼睛健康跟用眼的关系极为密切。

误区二：眼镜不能戴，一戴就去不掉

真相：近视却不戴眼镜，视力会越来越差

“不戴眼镜，你的近视就会好了吗？”袁军说，对于近视患者来说，眼镜的作用是帮助他们看清楚事物，缓解视觉疲劳，是延缓和防止近视程度加深的。一个人如果近视了，又不戴眼镜，对视力的损伤只会更大。譬如，原本可以通过药物或者物理治疗治愈的假性近视（睫状肌痉挛），可能因此变成真性近视（眼轴拉长），无法治疗；真性近视可能因为不戴眼镜，度数越来越深，最终变成深度近视。

误区三：成年人不戴眼镜没事儿

真相：用眼过度，严重的可能导致眼球摘除

“近视了却不戴眼镜，看东西就会不清楚，这时候眼睛会不由自主地用力，眯眼就是用力看的一种外在表现，而一旦你看东西吃力了，就很容易导致视觉疲劳，对视力损伤很大。”袁军说，对于成年人来说，过度用眼会导致局部免疫力下降，遭空气细菌侵袭，容易引发结膜炎、角膜炎，出现眼部充血、眼红、眼睛酸痛、畏光、迎风流泪等症状。严重时，还可能致使角膜溃疡，而溃疡大片、深度发展，甚至会出现不得不摘除眼球的情况。

袁军说，无论是大人还是小孩儿，都迫切需要养成健康的用眼习惯。对于规范使用眼镜，袁军给出了三点建议。

建议一：近视眼患者的首选是佩戴镜框眼镜，最健康；其次是选择隐形眼镜，对眼睛略有损伤，但可兼顾美丽。什么都不戴，听之任之对眼睛的损伤最大。因此，如果不是职业有特殊需求，如演员、运动员等，最好还是选择镜框眼镜。

建议二：配眼镜的讲究很多，要去正规的大医院。具体步骤是：先散瞳，验出一个初始度数，次日再去验，两个数据对比综合后，才能配出真正适合自己的眼镜。

建议三：佩戴隐形眼镜注意用眼卫生。隐形眼镜阻隔了眼睛与空气的接触，容易造成视网膜缺氧，因此不要佩戴时间过长，长时间佩戴隐形眼镜，很可能令角膜加厚，影响透光度，引起视力继续下降。另外，隐形眼镜要特别注意消毒，减少并发症的发生。

中国止痛药销售 仅次于抗感染药物

自我止痛不可取

网调显示近八成人 不知止痛药的副作用

多数人自行购买止痛药服用

昨天，市民孙小姐忽然牙痛难忍，只好服用止痛药来缓解。像孙小姐一样有服用止痛药习惯的人还不少，39健康网的调查结果显示：在参与调查的8764人中，有81.32%的人“家里常备有1~2种止痛药”；75.61%的人“自己到药店购买和服用过止痛药”。自行服用止痛药原因最多的前三项是“头痛、牙痛和痛经”。而在“世界疼痛日”期间公布的亚洲一项首个针对慢性疼痛患者自我用药习惯的调查结果显示，大约60%的慢性疼痛患者都在自行使用止痛药。流行病学调查结果显示，80%的人出现疼痛、感冒等不适症状时会自行买药治疗，最常买的药物就是止痛药。

滥用止痛药物同样会产生恶果

市三院药学专家王慧敏说，目前，市面上常见的非处方类药物大多属于非甾体抗炎药，主要有阿司匹林、扑热息痛、布洛芬等。阿司匹林、扑热息痛等药物可能刺激胃黏膜，引起严重的胃肠反应，诱发胃溃疡，甚至胃出血及穿孔。如在吃钙片时同时服用止痛药，对胃肠道的刺激会大大增加。此外，长期服用止痛药可导致白细胞减少，引起再生障碍性贫血等。还可能会诱发心血管疾病。而且，盲目服用止痛药，还会掩盖疾病的症状，影响医生的诊断。

服用止痛药前要先辨明病因

如何科学地服用止痛药物？王慧敏说，所有疼痛都要及时查明病因，然后对症处理。对骨关节疾病、类风湿性关节炎等已知原因引起的疼痛，可以按照医生要求自行购买服用止痛药。但是，如果疼痛突然加重或者有新的疼痛出现，就需要再去医院就诊，请医生调整药物。如果突然出现不明原因的急性剧烈疼痛，如头痛、胸痛、胃痛、腹部疼痛等，一定要及时去医院查明原因，千万不可自行服用止痛药。“不明原因的剧烈疼痛，很可能是患上了某种急性发作的疾病，止痛药可能会缓解疼痛的症状，但并没有解决病因，实际上病情还在朝更严重的方向发展。”尤其是胃痛等内脏部位疼痛最好不要服用止痛药，以免掩盖病情。对于轻微的头痛、牙痛、感冒全身酸痛等，明确原因后，可以自己购买相应的解热镇痛药。但如果连续服用三天后，没有有效地缓解疼痛，就一定要去医院进一步检查。