戴框架眼镜、洗眼睛,花式眼睛防护术有用吗

避免病从眼入,请记住这两点

本报通讯员 郑佳颖 本报记者 谷伊宁

眼睛也能感染病毒?近日,《中华眼科杂志》在线发布了一篇题为《2019新型冠状病毒经眼表传染的可能机制和防护措施》的文章,将病毒可能通过眼部感染的推测依据一并呈现,并结合疫情阐述如何进行眼部防护。

疫情期间有医护人员手套、口罩防护做得挺好,但还是确诊感染新型冠状病毒肺炎,有推测可能是没有佩戴护目镜,病毒通过眼表入侵感染。

如何避免眼睛与病毒相遇,钱江晚报记者采访了作者之一的浙大二院眼科中心角膜组主任晋秀明教授。他说,其中最关键的两点是:手不上脸、勤洗手。

病毒入侵 不能忽视病从眼入

“我们觉得眼睛容易被病毒感染,类似于红眼病流行时病毒通过接触在眼睛和眼睛之间进行传染,”晋秀明主任说,“但在这次疫情的表现上眼睛的症状并不重,大多是轻微的结膜炎或是无症状,但可能具备传染性”。

“病从眼入的一大原因就是病毒通过飞沫、气溶胶存在于空气中,就有机会飘落在眼睛表面,由于眼表和肺部一样都有结合病毒的ACE2受体,病毒通过和ACE2受体结合进入细胞进行繁殖。再者就是接触传播了,很多人都有喜欢用手去摸眼睛的习惯,容易把病毒带到眼睛里来,而眼睛又是通过泪管系统和咽喉相通。打个比方,点眼药水,很快就能到喉咙里去。从武汉几家医院眼睛检测情况来看,眼部还是找到了病毒的存在。”

晋秀明主任的角膜组团队合理推测了这种可能性,尤其是医护人员眼睛要做好防护,降低感染率,公众要注意病从口入,也不能忽视病从眼入。

市民防护记住 没洗手前不摸脸

“除非是去过疫区或者是接触过确诊病人建议去医院进行检查外,绝大部分眼睛不舒服不是病毒感染引起的,大家不要有恐慌心理。”晋主任解释,这段时间待在家里不常去户外,用眼又比较多,许多人会不同程度出现眼睛干涩、缺氧、有异物感和分泌物的情况。

那么市民是否需要防护眼睛呢?病毒主要存在于感染病房、确诊病人周围,跟他们密切接触时需要注意周密的防护。普通人注意“手不上脸、勤洗手”原则即可,平时眼睛一定不要用手揉、摸。此外,就是勤洗手,手接触的地方非常多,很多人不知道感染从哪里来,嘴巴、鼻子上可能戴着口罩还好,眼睛就容易直接接触到粘膜了。

缓解眼部不适 关键少用电子产品

晋主任提醒,因为近期疫情原因,还需要关注孩子近视的发展,还要留意电子设备引起的干眼,以及眼睛过敏情况。建议在家看电脑、电视等限制一定的时间,眺望远处,适当做一些运动。如果眼睛过敏发痒可以适当冷敷,如果眼睛干涩疲劳,可以点一些滋润的眼药水,比如人工泪液。

科学地给眼睛“喝点水”:可以适当使用清凉、滋润的防疲劳眼药水,但不推荐日本网红药水。干眼症状发生还跟家里的环境有关系,前段时间一直开着暖空调,有风把泪水带走,眼睛更容易干。使用空气净化加湿器,让空气增加湿润度也会缓解一些眼睛不适。

新闻+

护眼解读—— 这些花式护眼操作有用吗

1.戴框架眼镜、墨镜对日常防护有没有用呢?

对防护说话时的飞沫还是有一点作用,多存在于感染病人区域的气溶胶则需使用护眼镜进行密封性防护。

2.外出后用水去洗眼睛有必要吗?

没有必要。如果担心可能会接触感染,尤其是乘坐公共交通,避免触碰公共扶手、区域,离开后洗手,要养成不要用手摸脸,就能预防很多包括流感之类的病毒了。

近期小时新闻APP推出云诊室,专家定期在线答疑。扫描右边二维码,添加管理员进群获得新鲜护眼资讯。

扫二维码,添加管理员进群获得新鲜护眼资讯

健康“云诊室”与大咖“面对面” 浙二眼科姚克教授3月6日坐诊,咨询提问即时扫二维码

本报讯 “我的一只眼睛快瞎了,不敢去医院怎么办?”一位67岁的程奶奶联系到钱江晚报记者,说年前约好的白内障手术因为疫情推迟了,无时无刻不在担心着自己是否会失明,又想知道有没有什么药物可以暂时代替治疗的。

像程奶奶这样的患者别着急,钱江晚报·小时新闻APP专门推出了健康“云诊室”。进入“大健康频道”点击“新闻TOP10”进入云诊室,就有机会与医生面对面。

3月6日,钱报记者邀请到了浙大二院眼科中心主任姚克教授,他会坐堂“云诊室”在线答疑。

2月20日,第一期健康“云诊室”邀请了浙大二院眼科中心视光部吴志毅医生,聚焦青少年宅家近视防控,给大家科普了“如何在防控近视的同时正确上网课”、“疫情时期隐形眼镜与OK镜的使用”、“防蓝光眼镜等产品是否有帮助”等问题。家有孩子天天需要上网课的家长,可以通过小时新闻APP大健康栏目的大咖“云诊室”对该期“坐诊”进行回顾。这期云诊室上线,点击量已超50万。

点击右下二维码,在文章后面留言咨询

除了因为网课而备受关注的青少年眼视光问题,来自老年白内障患者的咨询也特别多。那么关于老年白内障患者生活防护方面有哪些建议,第二期健康“云诊室”特别邀请了浙大二院眼科中心主任姚克教授。除了给大家讲讲如何在家自检白内障以及特殊时期的防护建议以外,钱报记者将在小时新闻APP上面向所有患者征集问题。大家可以扫一扫右下二维码,在文章后评论区留言想了解的内容或者疑问,记者统一收集后由眼科大咖姚克教授于3月6日“坐诊”健康“云诊室”在线答疑。 本报通讯员 田雨晨

小时新闻APP 点击提问