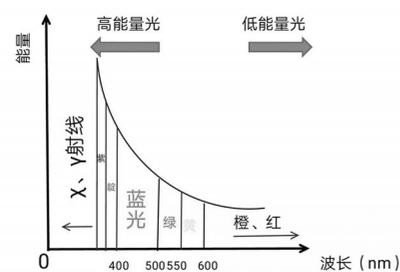


# 关于“蓝光危害”，这些人尤其要当心！

皓月当空，璀璨的夜景，是灯光带给人们的视觉盛宴。路灯点亮了黑夜，也照亮了我们回家的路。然而，最近一则微博热搜将这份平静打破，内容显示法国卫生局报道称LED灯会对视网膜造成永久性伤害，严重者可致失明！这引发了网友极大的关注。

那么什么是蓝光？蓝光危害会造成什么样的后果？LED灯还能用吗？我们该如何避免蓝光危害呢？今天就让我们好好聊一聊。

## 什么是蓝光危害？有何后果？



蓝光是波长在400nm~500nm之间的高能短波光，在可见光中穿透力最强、视网膜敏感性最高。节能LED灯发出白光的原理和白炽灯不同，它是先发蓝光，然后激发荧光粉，发出黄光，混合成白光，其光谱中的蓝光成分更多一些。

而过量的蓝光辐射可引起视网膜细胞氧化应激反应，造成不可逆的光化学损伤，加剧黄斑区细胞损伤。这就是我们通常所说的“蓝光危害”。

### 蓝光危害可能导致以下后果：

- 1、引发视觉模糊、导致视觉疲劳
  - 2、加重视网膜黄斑区疾病
- 过量的蓝光会造成视网膜上皮色素细胞

衰亡，使得光敏感区细胞死亡、黄斑病变，导致眼底病变、视力下降、甚至失明。

### 3、打乱人体生理节律

蓝光刺激大脑，抑制褪黑素分泌并提高肾上腺皮质激素的生成，从而调节心率、警觉、睡眠、体温、基因表达等，打乱人体生理节律，增加疾病风险，尤其是乳腺癌和结肠直肠癌风险增高。

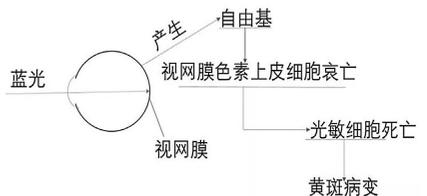
蓝光危害波及人数众多，世卫组织(WHO)爱眼协会公布：每年因蓝光及辐射导致全球超过30000人失明。

据中华医学会眼科学分会数据显示，在中国4.2亿网民中，63.5%的网民因蓝光、辐射有视力下降、白内障、失明等不同程度的眼疾。

令人担忧的是，儿童更容易受到这种干扰。

由此看来，LED灯发出的蓝光对眼睛带来伤害乃至永久性伤害，并非危言耸听。

## LED灯还能用吗？



蓝光会导致种种严重后果，但“抛开剂量谈毒性”同样不靠谱。该研究也指出，用于手电筒、汽车前照灯及部分装置的强烈灯光可能

会损坏我们的眼睛，但平时所用的LED手机、平板电脑和笔记本电脑屏幕基本不会对眼睛造成损害。

根据国际和国内现行标准，蓝光视网膜危害可分类为四种：

无危险(零类)、低危险(一类)、中危险(二类)、高危险(三类)。

目前被用作LED照明的基本为零类和一类危害，如果是二类危害则有强制性标签(眼睛不能盯着看)。

经过国家质检上市的LED灯，其蓝光危害风险和其他光源相近，均在安全阈值之内。因此，这些日常生活使用的光源和灯具按照正常途径使用，对人眼无害，我们也不用过度担忧。

## 哪些人需要警惕蓝光危害？

1、糖尿病患者。糖尿病患者大多有视网膜病变，视网膜承受光损伤的阈值大大下降，蓝光对其视力影响较大。

2、婴幼儿和青少年。婴幼儿及青少年儿童眼睛未发育完全，蓝光更容易作用于视网膜，加之婴幼儿仰卧在床常常能直视LED灯，无法对蓝光进行过滤，因此受影响较大。

3、夜间驾驶较多者、有眼部手术病史者、电子产品重度使用者(每天直视LED光源的时间超过10个小时)。

## 如何避免蓝光危害？

### 1、蓝光防护

对于普通人的日常生活来讲，使用经过国家质检上市的LED灯，大可不必担心蓝光过量损害视网膜的风险。蓝光防护应主要用于高亮度光源的环境以及避免直视高亮度的光源。

另外对于经常面对电子产品的人群，蓝光会加剧视疲劳，也可以考虑使用一些防蓝光产品。

但需要注意的是，不合理地过滤蓝光可能会影响人类的暗视力、生理节律以及色觉平衡。

### 2、正确使用照明灯

家庭照明考虑使用“暖白色”LED灯，同时注意使用方法：

一是压低灯罩，确保书本或桌面光线适宜，同时能遮住光源以避免眩光；

二是开台灯时，最好把其他灯光也打开，使室内光线相对协调，避免眩光、保护眼睛。婴儿和糖尿病患者应该使用零类危害的LED照明产品。

### 3、养成良好的用眼习惯

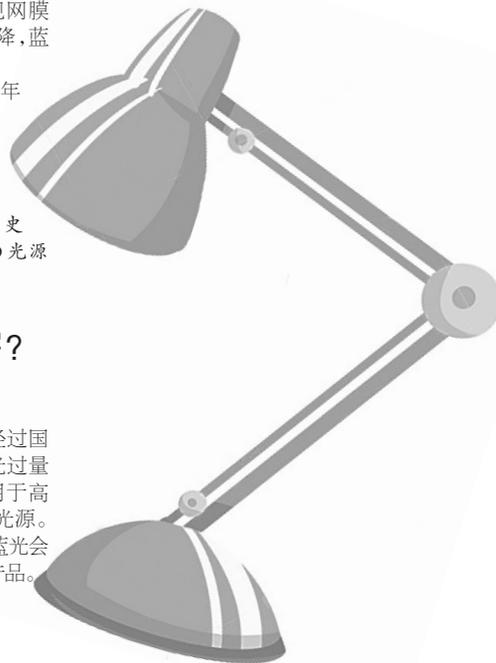
避免长时间使用电子产品，每20~30分钟休息20~30秒，并定时看远处；

在阅读电子荧屏时如果有干眼症状，要记得每分钟眨眼10~12次；

尽量减少睡前使用LED屏幕；

户外活动时最好戴上太阳镜；

不要直视强光。



# 视力下降，竟然是感染了弓蛔虫

眼睛是心灵的窗户，谁不梦想拥有一双明亮的大眼睛，然而最残忍的事莫过于小小年纪，却要承受眼睛不可逆转的损伤！

之前，一则12岁女孩突然失明的新闻，纷纷登上了各大媒体的头条。内容显示，温州的一位12岁女孩一年前视力开始下降，可上个月，右眼突然看不见了！检查后发现，女孩右眼的可视范围仅为眼前15厘米，只能看到有手指晃动。

无独有偶，该院又接诊了一名15岁的小男孩，同样是右眼视力下降。经检查发现，男孩右眼视网膜上长了一层增殖膜，右眼视力仅有0.04！

最终发现这两个孩子之所以视力下降，竟然是感染了弓蛔虫。

他们的遭遇让人心疼，但我们也需要警惕，生活中哪些地方有弓蛔虫？弓蛔虫是如何进入眼睛的呢？

## 弓蛔虫是什么？

通过分析得知，两位患者之前都有与宠物狗密切接触的经历。

弓蛔虫是寄生在狗或者猫肠道内的常见寄生虫，随粪便排出，虫卵会到处散落，如果不小心接触或误食可能会被感染，在人体内，虫卵被孵化成幼虫，再由肠道进入血液，最后会进入到各个脏器甚至眼睛中。

一般来说，成人感染症状较轻，早期一般无明显的临床症状，

仅是嗜酸性粒细胞增多。

弓蛔虫的感染在儿童中比较多见，在美国4~10岁的儿童发病率可达14%。

当弓蛔虫钻入眼睛的血管时，就会导致眼前出现黑影，视力下降，但大部分孩子年龄太小，不能清晰表述不适，往往等到晚期，出现斜视、白瞳症甚至几乎失明时才就诊，此时可能已经对眼睛造成了不可逆的损伤……

## 弓蛔虫感染会引起哪些后果？



弓蛔虫的感染炎症早期表现为眼睛发红、发痛，但往往容易被忽视。

而弓蛔虫感染就诊时的症状，往往是单侧视力下降，因为幼虫钻入眼内导致眼底肉芽肿性改变，这就好像有一层不透明的膜遮住了视网膜，因此出现“失明”。

眼弓蛔虫病除了直接破坏晶状体、玻璃体、视网膜、脉络膜等眼部结构，还会引起扰乱视力发育或形成弱视。

轻症的感染经有效治疗后可以保留一定的视力，而重症或被拖延的孩子，就可能永久失明，甚至出现眼球萎缩、黑眼珠变性发白等。

目前对于弓蛔虫的诊断，药物治疗主要分为两类：

一类为抗蠕虫药。如：噻苯达唑、阿苯达唑和甲苯咪唑；

另一类为糖皮质激素。糖皮质激素可局部应用，也可全身应用，剂量不宜过大。

药物治疗可以让部分患者痊愈，但如果出现视网膜脱离、眼球萎缩等情况，就需要通过手术治疗。不过，即使手术成功了，视力也很难完全恢复，甚至还会留下一些后遗症……

## 以后宠物还能接触吗？

其实，喵星人和汪星人并不是天生就带虫，而是后天感染的！

健康的喵星人或汪星人吃了带有弓蛔虫虫卵的污染物，才可能被感染。如果是从出生开始就养在家里，又坚持用宠物粮和罐头喂养，感染弓蛔虫的概率则微乎其微。

## 如何预防弓蛔虫感染？

首先，注意清洁卫生，及时清除粪便，接触动物排泄物后要认真洗手。

其次，科学饲养宠物，喂熟食或成品粮，家养动物应定期去正规机构驱虫、免疫接种。

最后，注意饮食卫生，肉类要充分煮熟，避免生肉污染熟食，蔬菜也需洗净并充分烹饪。

对于养宠物的家庭，如果孩子出现眼睛异常一定要去正规医院查明原因，不可拖延或自行在家用药。

