

# 戴隐形眼镜20年，她险些失明

## 医生：长期佩戴会让角膜缺氧，损伤眼睛

齐鲁晚报记者 焦守广  
通讯员 马昕 杨小荷

傅女士是一位爱美女性，平时很注重外表，才40岁出头，却已经有了20余年隐形眼镜佩戴史。最近半年，傅女士的眼部时常出现各种状况，眼睛经常充血发红不说，视力还有明显下降，戴着框架眼镜也无法看得更清楚。只有戴隐形眼镜时，傅女士才觉得看得比较清晰。

这样的情况被细心的侄女发现，在她的劝说下，傅女士通过山东中医药大学附属医院眼科互联网医院，线上咨询了眼表与角膜病专家原越医生。

原越判断，傅女士可能是发生了隐形眼镜并发症，建议她到医院进一步检查。回忆起初诊情况的傅女士，原越说：“傅女士第一次走进我的诊室时，虽然眼睛睁得大大的，也没有明显充血，但我并不能感受到她眼中的光彩，而是暗淡无光。视力检查结果出乎我的意料，视力表的第一行大字她都看不清楚，面临失明的危险。”

进一步检查发现，40岁的傅女士，如今眼表状况还不如60岁的人。角膜上皮呈弥漫粗糙的灰白色改变。正常人角膜好比是一扇透明的玻璃窗户，傅女士的角膜就像毛玻璃一样，由于毛糙的角膜上皮，她看不清外部的物体，我们也看不清她眼睛内部的组织结构。

借助无创共聚焦显微镜检查发现，傅女士的双眼角膜神经密度大大降低，左眼神经几乎消失殆尽，这也正是她虽然病变重（角膜神经正常的人，上皮轻微改变都会刺激无法睁眼，或者剧烈流泪），但是并无眼痛等刺激症状的一大原因。

原越介绍，除了视神经减少，傅女士的角膜内皮细胞也出现了变形，也就是早老化的表现。

### 角膜也需要“呼吸”

原越介绍，角膜接触镜（隐形眼镜）是眼科重要的屈光不正矫正方法，从正规医疗机构购买合格产品，并在医生指导下使用，是保证其安全性的关键。

经常戴隐形眼镜就好比一个人长时间戴厚厚的口罩，呼吸不畅。同理，长时间佩戴隐形眼镜，一旦摘下，人会感觉眼睛有一种“自由呼吸”的清凉之感，这主要源于佩戴隐形眼镜，会让角膜处于短暂的缺氧状态。

原越介绍，角膜和人一样也需要氧气

### 壹点问医

隐形眼镜，顾名思义，妙在“隐形”。它既有普通眼镜矫正视力的功能，又解除了框架眼镜带来的不便，还能通过添加颜色改变眼球色彩，所以戴隐形眼镜俨然成为一种时尚趋势。为了方便，有些人连睡觉都不摘隐形眼镜，长期下去，眼睛会遭受巨大伤害。

#### 隐形眼镜种类有哪些

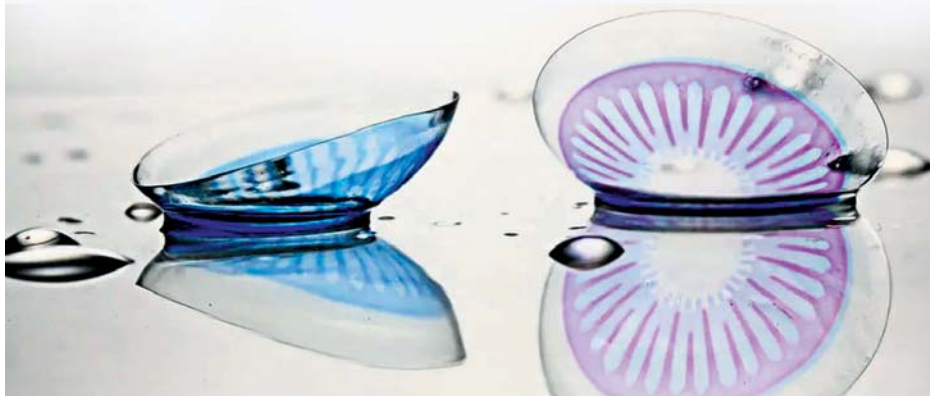
隐形眼镜在学术上叫角膜接触镜，是放在角膜上的一种很小的眼镜。隐形眼镜分为软性和硬性隐形眼镜，我们常戴的通常都是软镜。

#### 配戴软性隐形眼镜禁忌症

1. 眼睛发生炎症或有眼部疾病的患者；
2. 周边环境空气质量差的人群；
3. 依从性差的人群；
4. 孕期妇女及18岁以下未成年人群慎用。

#### 佩戴隐形眼镜注意事项

- 1 勿连续性佩戴。建议不要每天佩戴隐形眼镜，每次佩戴时长不超过8小时；若工作性质需要，建议进行屈光手术。
- 2 因为各种原因需要日常佩戴隐形眼镜的人群，应该每年到医院进行检查，如发现角膜或角膜缘的微小创口，应该及时遵医嘱治疗。
- 3 隐形眼镜属于医疗器械，需要选择具备生产资质的品牌，勿贪图方便便宜，忽视了眼部健康。
- 4 出现眼部不适，应及时至医院查明原因。用不含防腐剂的人工泪液作为日常眼部滋润为宜，其他原因引起的不适，需遵医嘱治疗。



维持细胞活力，隐形眼镜覆盖在角膜上，人为形成物理屏障，阻碍氧气到达角膜，从而导致角膜缺氧。

已有研究表明，隐形眼镜佩戴者的泪

膜上，乳酸脱氢酶水平（缺氧造成的酶）升高，也就是隐形眼镜“扼住”角膜呼吸的“咽喉”。如果戴隐形眼镜每天时间过长，久而久之，就可能导致角膜缺氧和角膜损伤。

## 产科专家：年龄是优生优育的关键因素

# 35岁前为生育黄金期，尽量别错过

齐鲁晚报记者 秦聪聪  
实习生 周文嘉

“优生优育不仅仅是新生儿有无缺陷问题，还是能不能生、能不能顺畅地生和少伴发严重并发症的问题。”孟金来介绍，优生优育的重要性不言而喻，对于女性而言，年龄是很重要的因素，甚至可以说，其他因素也是通过年龄起到限制作用的。

孟金来介绍，女性的最佳生育年龄是24岁—29岁，超过35岁则属于高龄范畴，生育力显著下降。

“高龄女性不能回避的一个问题，就是卵子质量下降以及子宫内环境变差。为避免高龄带来的诸多不利和风险，我们提倡适龄生育，建议女性在35岁前生育。”孟金来介绍，除去卵子质量问题，随着年龄增长，身体素质会下降，妊娠并发症的发生概率会提高。

比如，高龄孕妇的流产率可能超过30%，要高于最佳生育年龄孕妇；胎儿染色体异常，更容易出现在高龄孕妇身上；另外，高龄孕妇妊娠期高血压、糖尿病的发生概率更高，后期出现胎盘功能异常、胎儿宫内窘迫等概率也更高。

当然，也有一些女性因为种种原因，无法在35岁前完成生育，此时，最好在备孕前找医生咨询，通过干预，减少并发症出现，

### 壹点问医

虽然严重致死致残性出生缺陷发生率在下降，但是，受遗传、环境等不确定因素影响，仍有些宝宝会带着缺陷出生。

大量临床研究资料证明，胎儿的生长发育与母亲的生育年龄及健康有着密切关联。日前，山东第一医科大学附属省立医院产科副主任孟金来做客《壹点问医》，就女性优生优育问题，与大家进行了分享。



扫码看视频

降低不良生育的可能。

“对于这部分女性，在孕前就要提高预防出生缺陷的意识。”孟金来提醒，有备孕计划时，夫妻俩最好去医院做孕前检查，排查是否存在严重遗传疾病、病毒感染、合并症等情况。如果本身就患有慢性病，如甲状腺问题、高血压、糖尿病等，需要明确疾病是否对健康和生命有影响，是否适合妊娠，以及疾病对胎儿是否有影响。

需要注意的是，孕前检查和年度体检内容并不一样，有过生育史的女性再次备孕前，也需要进行孕前检查。有过不良妊娠的女性，需要对其进行分析，并确定相应的检查，如染色体检查等。

高龄女性由于卵巢功能下降，生育力下滑，对于前期检查有异常或自然怀孕困难的女性，可以考虑借助辅助生殖技术怀孕。进入孕期，则要接受更严格、次数更多的相应检查，尤其是一些高龄产妇需要的检查项目，如无创DNA检测、产前诊断等。

“临床中常见初次妊娠为高龄者，非常重视产前诊断，较早进入产前诊断流程。但一些再生育人群，自以为生育过健康宝宝，对这些检查不重视。”孟金来说，随着生育政策调整，高龄经产妇再生育人群增加，这部分人群尤其要避免侥幸心理，科学备孕，定期规范产检。

### 过度使用护肤品会变丑

为什么每天涂身体乳，皮肤还会发干？北京大学第一医院皮肤性病科副主任医师赵作涛介绍，这是因为涂得太少。赵作涛说，春季气候干燥，涂润体乳时，不要一根手指抠一点，而是要用整只手挖，用的量多了，自然就滋润了。

为什么用了抗衰老护肤品还会长皱纹？赵作涛说，不能频繁使用。因为很多美白、抗衰老化妆品都含有果酸、水杨酸等去角质成分。如果频繁使用，会破坏皮肤的保护层，再用护肤品就会觉得疼、痒、干，从而容易长皱纹、毛孔变大、长斑等。赵作涛提醒，平时不要盲目使用一些美白、祛斑、抗衰老的护肤品。

皮肤干燥可以长期抹凡士林吗？赵作涛说，凡士林本身比较油，如果皮肤特别干，可以使用，但不建议长期使用这种太油的润体乳。

有的爱美女孩一天洗三次脸，这样做好吗？赵作涛说，面部不能过度清洁。不停洗脸，会把保护层洗没了，皮肤就变得脆弱，容易受到过敏原侵害，导致炎症，皮肤会过早老化。

### 测血糖的两个黄金时刻

空腹血糖和餐后血糖有何区别？空腹血糖监测时间：禁食8-12小时，监测数值在4.4mmol/L-7.2mmol/L。

餐后血糖监测时间：开始进食两小时内，监测数值小于10mmol/L。

血糖每天应该监测多少次？胰岛素治疗的高血糖人群每天测量5次-7次。分别为：空腹血糖、三餐前后血糖、睡前血糖。

注意：如果睡前测量的血糖达标，但第二天早晨测量空腹血糖偏高，需要在凌晨2点-3点加测一次。

口服药物且血糖较平稳的患者只需测量空腹血糖。注意：如果哪一餐吃得比较多，也可以在餐后测量一次血糖。

### 叩齿养生法

首都医科大学附属北京朝阳医院营养科副主任医师贾凯说，延缓衰老可以采用叩齿养生法。

嘴巴微张，上下牙齿稍微用力连续咬合，再鼓起两腮做漱口状，将口中的津液咽下，每天早晚做60次~360次，这样可以起到补肾助消化、延缓衰老的作用。

### 五类药配热水会影响药效

① 胶囊剂型药物：胶囊壳的主要成分是明胶，水温过高会加速明胶溶化，胶囊就会黏附在咽喉和食道部位，不但会损伤咽喉和食道，还会影响疗效。

② 糖浆类药物：比如止咳糖浆，水温过高就会降低糖浆黏度，降低药效。注意：使用的水一定要少，太多也会降低黏度，影响疗效。

③ 阿莫西林等广谱青霉素类药物：它在水中是非常不稳定的，而且随着温度升高，会形成聚合物，这种聚合物会使人体产生过敏反应，可能导致过敏性休克。

④ 维生素C泡腾片：泡腾片放入水中3分钟~5分钟，待药物溶解，完全释放出气体后才能饮用，如果没有完全释放，可能产生气体导致窒息。如果用热水泡，容易氧化分解，降低药效。

⑤ 消化酶类药物：比如临床上常用的胰酶肠溶胶囊、多酶片，都含有帮助消化的酶。这种酶是一种活性蛋白质，遇热之后就会凝固变性而失活，导致疗效下降或消失。 小健



扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点