

2020年的春天是个不寻常的春天，我们在新冠肺炎疫情防控中迎来了一年一度的“世界青光眼日”。

防疫期间，在国家严格的防控措施下，广大居民只能居家隔离，除了吃饭睡觉，玩手机、电脑等电子设备也成为居家必备项目：刷抖音、打王者、熬夜追剧等等，而教育部门为了保证学生的学习进度，也采取“停课不停学”的网络教学举措，就连小学生也要用手机电脑学习课程了。

虽然手机电脑等智能产品给我们生活学习带来了极大的便利，丰富了我们的娱乐方式，但是也要坚持适度原则，尤其是关灯玩手机更加不可取。

摸黑玩手机会导致青光眼甚至失明

首都医科大学附属北京康复医院眼科主任王霞介绍，这绝非危言耸听。在昏暗的光线下用眼，会造成瞳孔长时间散大，堵塞眼内液体循环流通，导致眼压升高，青光眼急性发作，持续的高眼压可给眼球各部分组织和视功能带来损害，造成视力下降、视神经损伤和视野缩小，如果不及时治疗，甚至可能导致失明。

摸黑玩手机，这只是诱因，最重要的是个体本身就属于“青光眼素质”。“青光眼素质”主要说的人群是高度近视、远视和有家族病史的青光眼患者。一旦有诱因，就会让眼压升高，从而发生青光眼。

即便自身是属于“青光眼素质”，患者也千万不要害怕，只要控制好诱因，形成青光眼的几率就会小很多。除此之外，摸黑玩手机还很容易引发近视、干眼、黄斑病变等多种疾病，“手

疫情期间，除了做好自身防护，增强自身免疫力很关键。首都医科大学附属北京康复医院社区康复中心李建敏介绍，可以通过以下几种方式提高免疫力。

疫情期间 如何提高免疫力

□本报记者 陈曦

借助睡眠

睡眠与人体免疫力密切相关。医学研究表明，睡眠时人体会产生一种称为胞壁酸的睡眠因子，此因子促使白血球增多，巨噬细胞活跃，肝脏解毒功能增强，从而可将侵入的细菌和病毒消灭。

保持乐观情绪

乐观的态度可以使人体处于最佳的状态，尤其是在疫情期间，人们面临的压力很大，巨大的心理压力会导致对人体免疫系统有抑制作用的荷尔蒙成分增多，所以容易受到感冒或其它疾病的侵袭。

限制饮酒

每天饮低度白酒不要超过100毫升，黄酒不要超过250毫



升，啤酒不要超过1瓶，因为酒精对人体会产生消极影响。即使喝葡萄酒可以降低胆固醇，也应该限制每天一杯，过量饮用会给血液与心脏等器官造成很大的破坏。

参加运动

有研究指出，每天运动30到45分钟，每周5次，持续12周后，免疫细胞数目会增加，抵抗力也相对增加。但运动时一定要注意运动强度，选择适宜自己的运动，居家防疫期间可做瑜伽、太极拳、健美操等。

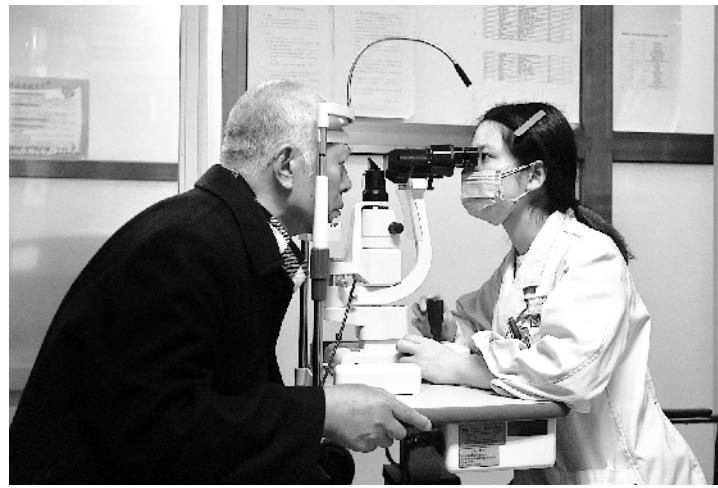
补充维生素

各类免疫细胞的数量与活力都和维生素与矿物质有关。每天适当补充维生素和矿物质，可以帮助身体抵抗外来细菌、病毒的入侵。

疫情居家期间

摸黑玩手机易诱发急性青光眼

□本报记者 陈曦



机族”应当引以为戒。

摸黑玩手机对青少年的眼睛危害尤其巨大，黑暗中近距离看屏幕，眼睛眨动得少，很容易产生视疲劳，青少年的视力还在发育中，长期以往，很容易加重近视、散光等屈光不正问题。

青光眼的高危人群

脾气暴躁的人

一些人常常保持暴躁的情绪，情绪不稳定往往会导致眼压不稳定，眼压一高，长此以往便会诱发青光眼的形成。

40岁以上的女性

由于40岁左右的女性逐渐步入更年期，因此情绪上出现多变，而这些都是“青光眼体质”的表现，情绪变化幅度太大，容易导致眼压急剧升高，诱发急性青光眼。

过度用眼者

眼睛跟大脑一样每天需要休息，然而，上班面对电脑，下班玩手机，这样的用眼习惯会导致眼睛过度疲劳，从而导致青光眼。

找上门。

高度近视患者

高度近视因为近视性眼球的扩大和视乳头的伸展，导致了筛板和视乳头旁巩膜的薄化，高眼压压迫视神经，导致视神经逐步萎缩，视野随之逐渐丧失致盲。

一个简单的动作 自测你离青光眼有多远

宅家期间，有些人出现了眼睛胀痛。对一些人来说，这可能是正常的，休息休息就没事了，但对于青光眼高危因素的人群，这一胀痛，可能是青光眼的预兆，严重可能会引起失明。

在身边没有眼压计的情况下，怎样判断眼睛胀痛是不是由于眼压增高引起的呢？北京康复医院眼科王霞主任在这里教大家一个小方法：“指测法”——用两根手指，只需两步，就能自测我们的眼压究竟有没有过高。

“指测法”自测眼压

闭上眼睛，用食指轻轻触碰眼球，感觉一下眼球波动感；如

果跟嘴唇一样的软度，那么眼压就是正常的；如果跟鼻尖一样的硬度的话，那么眼压已经轻到中度升高了；如果碰起来像额头那么硬的话，那么眼压就已经很高了。通过这个自测的小方法，可以粗略地判断眼压到底正不正常。当然，如果感到明显不适，还是需要看医生。还需要提醒的是，人的眼压并不是一个恒定不变的数值。一天中不同的时间不完全相同。不能单凭一次眼压测量值就判断病情或确定诊断。

青光眼的具体症状

除了眼睛胀痛、眼压升高，青光眼的具体症状有哪些？

恶心呕吐，眼疼眼胀。当眼压急剧升高时，可反射性地引起迷走神经及呕吐神经中枢的兴奋，出现严重的恶心呕吐。三叉神经末梢受到刺激，反射性地引起三叉神经分布区域的疼痛，患者常感到有偏头痛和眼睛胀痛。

视野变窄，视力减退。因眼压逐渐升高时，视神经受到损害，早期多在夜间出现视力下降和雾视，第二天早晨消失。晚期出现视野缩小变窄，这也是青光眼的主要症状。

虹视。看灯光时在其周围出现七色的彩圈或晕轮，类似夏天雨过天晴后空中的彩虹，这在医学上称之为虹视。

青光眼患者的居家注意事项

青光眼是一种终身性疾病，特殊时期，要保持良好的心态和稳定的情绪，精神压力大，思虑过多，好生闷气或大发脾气，均易发生急性青光眼；

不要过度用眼，要避免在黑

暗中过度用眼看一个光亮点。平时看手机时最好调整手机屏幕的对比度，使亮度和色泽尽量柔和。有可能的话应在房间开一盏低亮度的背景照明灯，缓和一下屏幕和背景环境间亮度的差距。而且持续看手机时间尽量不要超过20分钟，要有意识的眨眼，注意给眼睛“减负”；

避免一次性大量饮水，水要少量分次喝，晚间尽量减少饮水量，防止诱发青光眼；

对于急性青光眼，突发的眼胀、眼痛、头疼，伴有视力下降，在自我防护良好的情况下，需要及时眼科就诊，降低眼压，以防视功能损伤；

对于已经明确诊断的原发性开角型青光眼，患者需按时用药，疫情期间可实行网络问诊，择期医院就诊；

新冠肺炎病毒可感染眼部结膜，进而可能引起肺部感染，青光眼患者特别是需要长期点用药物的患者需要严格注意手卫生。

生活资讯

疫情期间

订餐优选 无接触式服务

□本报记者 博雅

近日，随着返工、返岗的到来，网络订餐的需求也越来越大，为做好疫情防控期间网络订餐食品安全，消协提醒消费者优先选择无接触式服务。

点餐时有选择：消费者应谨慎选择外卖平台，多浏览评论信息，尽量选择知名度高、品牌或者连锁餐厅、配送经验丰富的大平台。消费者订餐前要尽量了解有关信息，查看商家信息，《营业执照》和《食品经营许可证》等合法资质是否齐全有效，查看其是否公示餐饮服务量化分级信息，不向无证无照、证照等信息不全的供餐者订餐。

同时，此阶段尽量选择热食，避免冷菜、生食品种、冷加工糕点等高风险食物。下单前，务必仔细咨询核实餐饮服务单位是否具备相应的保温、冷藏（冻）配送条件。此外，尽量选择餐饮安全量化等级较高、距离较近、短时间内可送达的餐饮服务提供者订餐。

取餐时要防护：消费者应选择“无接触”取餐，避免与外卖人员面对面接触，取餐时务必戴口罩、戴一次性手套，交接餐时要保持一定距离。在收到外卖送餐后，要立即检查是否与订单一致，是否受到污染或出现变质，送餐容器和包装材质是否干净整洁、保持完好。在确认无误后要及时就餐，避免长时间存放，建议订餐居民打开包装袋应及时洗手或手部消毒后再用餐。禁止一切形式的聚餐，尽量不在餐饮单位堂食，提倡打包。

的锗元素。锗能加速身体的新陈代谢，延缓细胞的衰老，能通过诱导人体产生干扰素而发挥其抗癌作用；

新鲜萝卜：含有丰富的干扰素诱导剂，具有免疫作用；

人参蜂王浆：能提高机体免疫力及内分泌的调节能力；

香菇、猴头菇、草菇、黑木耳、银耳、百合等，都有明显增强免疫力的作用。

健康在线

协办

首都医科大学附属
北京康复医院

