

# 眼睛不舒服,小心睫毛上“住”螨虫!

半年来,王女士一直觉得眼睛不舒服,去医院一检查,结果让她大吃一惊,她的一根睫毛上“住”着9只螨虫。

接诊的医生表示:“查看了王女士的眼睑后,发现眼睑有些肿胀,就怀疑王女士睫毛上有螨虫,得了因蠕形螨引起的睑缘炎(被称为蠕行螨性睑缘炎)。”

为了确诊,医生取了王女士眼睑的睫毛送到实验室在显微镜下做观察,结果在睫毛根部看到透明的物质,像袖套样包裹着睫毛,过了一会,惊悚的一幕出现了:有螨虫从睫毛上缓慢地爬了出来。医生表示,10个人就有3人眼中长这种螨虫。



及动物的毛囊和皮脂腺。寄生毛囊的称为“毛囊蠕形螨”,寄生在皮脂腺的为“皮脂腺蠕形螨”。主要靠嘴部吸食皮脂,嘴部也可以辅助幼虫进出毛囊。

炎、结膜炎、倒睫、干眼等眼表疾病的常见病因之一。蠕形螨除了会导致眼部疾病以外,还会对人体皮肤带来明显的危害。近九成的皮肤问题跟蠕形螨脱不了干系,而且蠕形螨感染较普遍,国内人群蠕形螨感染率高达97.68%,不分男女老少均为蠕形螨的潜在感染者。

## 相关链接

### 什么是蠕形螨?

蠕形螨是一类微小的生物,永久寄生人类

### 蠕形螨会造成哪些危害?

蠕形螨感染是睑缘

### 眼睛里长螨虫危险吗?

在健康人群中,蠕形螨是作为一类常规存在的寄生物。一般来说,10岁以后开始会有蠕形螨。有数据显示,随着年龄的增长,蠕形螨的滋生率也越高,一般80岁以上老人80%会长蠕形螨,90岁以上则基本上都会有。普通人眼中都会有少量螨虫存在,不必过于担心。一般而言,如果眼睑各拔3根睫毛,有3条或是超过3条以上螨虫就需要注意了。

### 哪些人群容易被感染?

1. 不讲究卫生的人。生活环境脏乱,长期不换擦脸毛巾、枕巾枕套、床单被罩的,眼睛容易感染螨虫。人的一生大约有1/3的时间在睡眠中度过。每晚睡觉时,人体大概会排出20ml的油脂和汗液,若清洗不及时,将会成为螨虫滋生繁衍的温床。生活环境脏乱,长期不换擦脸毛

巾、枕巾枕套、床单被罩的,眼睛容易感染螨虫。

2. 宠物饲养者。宠物毛发里寄宿着大量的螨虫。抚摸宠物后揉眼睛,螨虫可能转移到眼睛里。

3. 老年人。由于老人免疫力低下,螨虫在其体内可快速繁殖。70岁以上的老年人眼部感染蠕形螨的概率高达100%。

4. 长期熬夜的人群。经常熬夜,会使人体的免疫力衰退,眼部感染螨虫的概率远远高于作息规律的人群。

5. 爱化妆的女性。经常化妆,会导致脸部皮肤的抵抗力非常脆弱,皮肤的正常菌群、保护膜遭到破坏,容易被螨虫、细菌等有害物质入侵。

6. 偏爱甜食、油腻辛辣等刺激食物的人。

### 感染了眼部螨虫怎么办?

蠕形螨发育最适宜

的温度为37摄氏度,随着夏季气温升高,螨虫活动越发活跃。因其生命力顽强且繁殖能力高,一旦发现需要及时治疗。感染了眼部螨虫,可以通过热敷和IPL强脉冲光来治疗。

平时要保持良好的个人卫生和作息习惯,多注意用眼卫生。

具体建议如下:

1. 勤换床单被套、枕巾枕套,毛巾要进行日常的高温消毒,天气晴朗时勤晒被褥。

2. 室内要经常通风,保持居家环境干燥清爽。

3. 养成良好的饮食作息,多运动。不熬夜,多运动,提高免疫力和抵抗力,能有效降低感染蠕形螨的几率。

4. 少吃辛辣油腻刺激性食物以及甜食,多吃蔬菜水果,保证膳食摄入均衡,营养充足。

(据《文汇报》)

## 多看绿色不护眼

一提起保护视力,不少人都会和绿色联系起来。把屏保设成绿色,桌上摆点儿绿植,有时间便站到窗边望一望绿地……

“但事实上,看绿色和保护视力没有太大关系。”广州医科大学附属第二医院眼科主任沙翔垠解释,我们之所以感到眼睛疲劳、视力下降,是因为长时间看近物,使得眼球的睫状肌一直处于收缩的紧张状态。睫状肌长时间不能放松,就会产生眼睛疲劳。

所以,就算桌面摆满绿植、把屏保换成绿色,只要双眼的睫状肌处于收缩的紧张状态,眼睛还是会疲劳。

不过,很多人长时间盯着书本或电子屏幕后,偶尔走到窗边眺望远处的草地或绿树,会感觉眼睛舒服一些。对此,沙翔垠说,这更多的是因为“眺望远处”这个动作让睫状肌得以放松下来。所以说,想减少眼疲劳,更重要的是不要过度用眼。

(据《健康报》)

## 母亲受家暴孩子智商低

### 心理课堂

近日,英国研究者调查了总共3997对母子,从怀孕开始不断追踪到孩子8岁。在研究期间,18.6%的母亲报告了遭遇亲密伴侣家暴,其中17.6%的母亲遭遇了情感暴力,6.8%的母亲遭遇了身体暴力。

结果发现,没有遭受家暴的母亲生出的孩子,8岁时智商<90的风险是13%。

然而,如果母亲在孕期或者孩子出生后6年内遭受了任何家暴,孩子在8岁时智商<90的风险是16.8%,明显升高了。

总体来说,孩子的智商是这样——母亲没有遭受家暴>母亲遭受情感暴力>母亲遭受身体暴力。在母亲遭受身体暴力的家庭里,孩子的智商下降最厉害。尤其是母亲在孕产期和产后都遭受身体家暴的家庭里,孩子智商<90的风险,到了普通孩子的297%!

研究排除了其他降低智商的混杂因素影响,比如孕期饮酒吸烟、母亲抑郁、母亲学历低、孩子出生前后的经济困难等。这个研究是相关性研究,还不



能断定是母亲遭受的家暴导致了孩子的低智商。但此前还有无数研究支持这样的结论——带着孩子离开家暴的环境,才是真的“为了孩子好”。

### 延伸阅读 家暴对孩子会产生怎样的影响?

**破坏安全感** 父母是孩子最为依赖和信任的人。在孩子心里,这两个人应该是互相保护的关系。当孩子亲眼目睹自己最亲近的人被施暴的过程,很容易让孩子的心理崩塌,不再信任也不再依赖任何人,严重破坏孩子的安全感。

**效仿不良行为** 父母的行为,孩子大多都会效仿,尤其在孩子在5~7岁时情绪模仿能力更是最旺盛的时期。家庭暴力行为极

易被孩子用来效仿,尤其是男孩子长大成人后,虐待女性的可能性要比其他人大大很多,也更容易有犯罪倾向。

**影响智力发展** 人是个整体,当一方面的发展受到严重伤害的时候,其他方面也会受到负面影响。美国的一项研究调查表明,长期处于家暴的孩子比未遭受家暴的孩子平均智力低5分左右,在认知上也不如同龄人。

**造成心理扭曲** 家庭暴力给孩子带来的心理扭曲是不可逆转的,长期成长在家暴环境下,孩子很可能产生性格内向,不善交际,被身边的人嘲笑;继而引发抑郁症或人格分裂,而这两种心理状态都会产生非常可怕的后果,常常会干出自杀、自残等过激行为,甚至产生报复社会的行为。(据《健康报》)

## 不同年龄段体检有重点

●20~30岁:关注体重指数(BMI)。BMI=体重(公斤)÷身高(米)的平方,>24为超重,>28为肥胖。肥胖人群需定期检查血压、血糖和血脂。

●30~40岁:重点提防各类结节、肿瘤。有家族病史、三代以内亲属患过肿瘤的人,需提早体检,定期筛查肿瘤标志物。男性35岁以后每1~2年还建议增加前列腺检查。

●40~50岁:关注骨密度和心脑血管问题。尤其是更年期后的女性,骨质疏松高发,需把骨密度检查作为常规体检项目。没有心脑血管基础疾病的人群,45岁以后建议做颈动脉超声检查。

●50~60岁:重点关注大脑、心脏、肠胃。有心血管基础疾病者,可以考虑做心动脉彩超等检查。

●60岁以上:关注心脑血管疾病。这一年龄段有“三高”病史的人容易发生心脑血管意外,必要时查查冠脉CT、头部CT等。60岁以上男性还要重点查一下前列腺彩超。60岁以上女性除了做宫颈、子宫附件超声,乳腺及骨密度的常规检查外,还要重点筛查甲功和甲状腺彩超。(据《沈阳晚报》)

## 人在睡眠时会被“洗脑”

“洗脑”真有科学依据。美国波士顿大学等机构研究人员在新一期美国《科学》杂志上发表论文说,他们招募了13名志愿者,并利用核磁共振成像等技术观测这些志愿者睡眠时的脑部活动。结果发现,当人睡着时,大脑的神经元会安静下来,随后血液会从脑部流出,脑脊液随即流入,并且有节律地帮助冲洗大脑。

研究人员说,这项新研究有望帮助科研人员进一步了解自闭症、阿尔茨海默病等与睡眠问题相关的疾病,以及与年龄相关的大脑损伤等。(据新华社报道)