

蒸汽眼罩走红 当心“温暖”变伤害

医生提醒:使用不当或致角膜损伤

医线通

指导医生:泉州市第一医院眼科干眼门诊主治医师李秀兰



不少人有使用蒸汽眼罩缓解眼睛疲劳的习惯,但有些人戴着蒸汽眼罩睡着了也没有摘下。近日,有网友发帖,称自己因戴蒸汽眼罩导致眼角膜烫伤、视力倒退,引起热议。记者采访了泉州市第一医院眼科干眼门诊主治医师李秀兰,她表示,一定程度上,蒸汽眼罩能够起到缓解干眼症的作用,但若温度过高或佩戴时间过久,易造成眼部损伤。

■融媒体记者 许钹钹

A

戴蒸汽眼罩入睡致角膜烫伤

有的患者因佩戴蒸汽眼罩入睡,次日出现眼睛发痒、有异物感的症状,随后前往医院求诊,经检查确诊为角膜上皮剥脱。问诊过程中,李秀兰发现,患者使用蒸汽眼罩时,没有注意所选购的产品是否正规,蒸汽眼罩的温度是否合适,且常常忽略了外包装上标注的建议最长使用时间。

李秀兰告诉记者,近段时间科室接诊

了近十例蒸汽眼罩使用不当导致的相关病例,大多出现眼睛发痒、发红、异物感、流泪不止等症状,以年轻人居多。“有些患者误以为温度越高效果越好,实际上眼周皮肤比身体其他部位薄30%~40%,持续高温可能造成眼睑皮肤烫伤。”她展示的病例资料显示,一位糖尿病患者因末梢神经迟钝,未察觉眼罩温度异常,导致眼睑皮肤灼伤,结膜充血明显。



(CFP)

B

热敷时间最好控制在15分钟内

据了解,市面上售卖的蒸汽眼罩主要由无纺布和发热体构成。其发热原理是中间由碳粉和铁粉组成的自发热层,接触到氧气发生氧化反应。蒸汽眼罩里还有一层棉柔层,本身含有水分,当发热层开始释放热量时,棉柔层的水分被加热,水分就释放出来了,形成40℃左右的水蒸气。

李秀兰介绍,干眼专家的共识是温度需要≥40℃,便可以促进睑板腺油脂

软化及排出,起到缓解干眼症的作用。但研究也表明,“皮肤温度”低于45℃才不易造成烫伤,所以,合规的蒸汽眼罩,应该有合理的发热温度和发热时长,才能在有效热敷的同时,避免低温烫伤风险,“热敷时间最好控制在15分钟内,最长不要超过20分钟,如果蒸汽眼罩的温度过高,或者佩戴时间过久,易造成低温烫伤后的眼部损伤,出现眼部干涩、异物感等症状。”

C

蒸汽眼罩也有“禁忌人群”

针对特定人群,医生也划出明确警戒线。不少女性喜欢日常化妆,如果佩戴蒸汽眼罩时眼睛周围化了妆,化妆品的沉积物容易造成眼部感染。而佩戴了隐形眼镜或美瞳,本来就容易引起炎症,诱发角膜炎、结膜炎,在此基础上再佩戴蒸汽眼罩进行热敷,睑板腺中流出的液体污染眼睑,容易引发眼部感染,且蒸汽眼罩的发热

功能会影响隐形眼镜材质,对眼球造成伤害。

眼部有急性或亚急性炎症,眼周皮肤有螨虫感染或者有睑缘皮肤的痤疮、眼皮肤感染的人,使用蒸汽眼罩后也可能加重局部炎症。

另外,刚滴完眼药水也不适合立刻使用蒸汽眼罩,一般要等眼药水被组织吸收后(大约10分钟)再使用。

D

科学用眼缓解视疲劳

“护眼不能依赖单一产品,更重要的是养成正确用眼的好习惯。”李秀兰强调,对于视疲劳人群,可以每天两次、每次10分钟使用热毛巾敷眼($42^{\circ}\text{C} \pm 1^{\circ}\text{C}$)配合睑板腺按摩。她特别指出,夜间使用眼罩必须设置闹钟,睡眠状态下人体痛觉敏感度下降60%,更易造成隐匿性损伤。

此外,尽量不要长时间使用电子产品,记住“20:20:20”原则,即每工作20分钟,抬起头往20步(大约6米远)以外的地方看20秒,可以有效缓解用眼疲劳。必须长时间盯着屏

幕看时,记得每分钟至少眨眼15次以上,因为长时间不眨眼,角膜表面泪液蒸发,容易引起眼睛干涩,还可能诱发干眼症等问题。

不要在黑暗中使用手机、平板、电脑,以免加重视疲劳,甚至可能诱发青光眼。需要长时间用眼的情况下,建议取下隐形眼镜,佩戴框架眼镜,让眼睛透透气。如果出现眼睛疲劳、干燥或其他不适症状,要及时前往医院眼科就诊,由医生进行检查以查明原因,再采取针对性的治疗,切忌自行处理。



选手奋楫击水

174名选手角逐 皮划艇激流回旋赛激情再燃

早报讯 (融媒体记者许钹钹 通讯员黄钊伟 文/图)3月21日至23日,2025年国际皮划艇联合会激流回旋世界积分赛(第二站)暨全国冠军赛(第一站)在南安皮划艇激流回旋基地再度激情开赛。本次赛事共吸引国内外22支队伍174名运动员参赛,其中国际参赛队包括斯洛伐克、泰国等国家代表队,福建省代表队共有21名运动员参加比赛。

赛事设男子/女子单人皮艇、单人划艇及极限皮艇等项目。比赛采用预赛、决赛及极限皮艇多阶段赛制,积分赛角逐ICF积分排名。作为

全运会资格赛,各项目前六名将直通全运会决赛。东京奥运会选手全鑫、巴黎奥运会选手黄娟、世青赛冠军杨婷等名将亮相赛场。

南安依托中国福建皮划艇激流回旋训练基地等三大优质场地,为举办各级各类水上运动赛事打下了坚实基础。其中,中国福建南安皮划艇激流回旋训练基地设计工艺、水流落差、水质质量等都达到亚洲顶尖、世界一流水准,可承办大型国际级赛事;罗东镇水上运动基地融合训练与休闲功能;位于武荣公园的泉州水上基地既可开展水上运动

项目训练和赛事,还配备夜游灯光秀等文旅项目,形成“体育+旅游”生态链。

南安市文体旅局局长黄秋燕表示,南安将进一步打造具备“赛事、竞训、健身、体验”功能的水上项目基地,培育符合本地特色的规模化、品牌化、国际化的水上运动赛事,形成全民参与水上运动健身的新格局,持续打造独具特色的“南安水世界”。

据悉,首站赛事已于3月16日收官,其中全鑫、李诗婷分获男女单人皮艇冠军,延续了福建在该项目的传统优势。