

报导 唐秀丽

眼睛過敏者防煙霾

抗組胺劑滴眼

(吉隆坡訊) 煙霾中的微生物及碳粒会造成眼睛发痒及红痛, 尤其是眼睛过敏及干涩者, 情况会更严重。眼科专科医生披露, 在烟霾重重的现阶段, 眼睛过敏者宜使用抗组胺剂 (Anti-Histamine) 眼药水, 而且要常常洗眼, 以避免不洁净的尘菌进入眼睛, 造成双眼不适等并发症。

眼科专

科医生黄颖昌指出, 视力良好的眼睛, 若在晴空万里的高山眺望远处, 可以看到几十公里内的景物。但是, 烟霾的莅临却模糊了大家的视线, 就算大白天在公路开车, 能见度可能只落在半公里内。

他解释, 烟霾由有机 (organic) 物质及无机 (inorganic) 物质组成。有机物质是一些如细菌及霉菌的微生物, 无机物质则是指不完全燃烧作用所生成的煤焦与碳粒状物。

戴墨鏡仍不适

“试想, 平时一些菌类随处飞扬, 最后落地也会长成一棵植物。因此, 若这些物质闯进眼睛, 肯定会造成眼睛流泪、红肿及发痒。”

他说, 戴墨镜并不能减低这种不适感, 最好的方法还是呆在家里, 减少户外活动, 同时要勤洗眼。

“公众可以使用清水或婴儿洗发水来洗眼, 眼睛过敏者建议使用含有特制成份的洗眼液。”

目前, 市面上的洗眼液主要对眼睛起着湿润的作用, 同时附带消炎及清凉等功能。大多数洗眼液成份为人工泪水、纤维素和维生素, 有的会添加营养剂、杀菌消炎成份和一些防腐剂。

不威脅白內障患者 煙霾無礙視覺

眼科专科医生黄颖昌指出, 烟霾只会对眼睛过敏及干眼症病患构成威胁, 但是对其他眼疾如白内障、视网膜脱落及青光眼等, 不会造成严重的视觉影响。

他说, 对健康的双眼而言, 眼泪就是最好的清洗液, 因为泪水本身对结膜囊有清洁和保护的作用。要是眼睛过敏症或干眼症遇上烟霾, 病患可以使用抗组胺剂及一些润湿功效较长久的眼药水。

“尽管烟霾会刺激眼睛, 但是若公众选择不做任何措施以舒缓眼睛不适, 眼睛也不会恶化到盲掉, 只是双眼一直会很难受, 只要待烟霾散去, 眼睛会恢复正常。”

不过, 他表示, 大多数公众都会趁早寻求治疗, 因为长期眼睛红痛会影响生活素质, 而且不是很多人可以承受得住这种痛楚。



在烟霾期间, 勤滴眼药水有助于舒缓眼睛刺痛等不适感。

抗煙霾 7招

- 1 避免户外活动。
- 2 多喝水, 宜多喝消暑饮品。
- 3 勤洗眼/滴眼药水。
- 4 配戴口罩。
- 5 多服食维他命。
- 6 多吃凉性水果, 如杨桃及火龙果。
- 7 宜以淡盐水漱口和清洗咽喉, 一天约3至4次。



外出时宜配戴口罩。

照顧小孩 8招

- 1 尽量减少户外活动或外出。
- 2 外出时先戴上素质好的口罩。
- 3 多喝水或淡饮饮料。
- 4 勤带孩子洗澡及洗脸, 尤其是外出回来时。
- 5 准备食物时注意个人卫生, 并勤洗手。
- 6 家里若有冷气机, 应尽量关上门窗, 冷气机的过滤器须常清洗。
- 7 孩子发生支气管敏感、眼结膜炎或呼吸系统感染时, 应尽早就医。
- 8 呼吸气管敏感患者须遵从医生指示服药。



大人小孩在烟霾期间须勤洗手。



在烟霾期间, 眼睛过敏或干眼症病患, 可以使用抗组胺剂及一些润湿功效较长久的眼药水来舒缓不适感。

眼科专科医生黄颖昌

