

# 防蓝光眼镜能长期佩戴吗?

## 专家称,防蓝光产品长期使用或加重近视度数

近年来,随着电子产品的广泛使用,防蓝光眼镜、防偷窥屏等产品成为不少人的生活“必备品”。记者注意到,有关“防蓝光眼镜”的话题在社交平台高达3.1亿浏览量,许多配镜的人最直观的感受:看什么都像加了一层黄昏滤镜!时间久了,眼睛会越来越累。专家指出,防蓝光系产品对缓解视疲劳作用不大,长期使用反而可能加剧眼部疲劳,加重近视。

生活中,蓝光无处不在,最常见的来自太阳,“蓝光又分不同的波段:短波长、中波长、高波长,其中短波蓝光(400nm~450nm)还普遍存在于电子产品等光源中,如电脑、投影仪、手机等。”东部战区空军医院眼科徐晓红副主任医师告诉记者,这种短波蓝光会对眼睛的视网膜和晶状体造成潜在伤害,长期处于短波蓝光的照射下,可能会导致白内障、黄斑变性等眼疾发生。

“一般而言,防蓝光眼镜更多适用于老年性黄斑病变的患者,也更推荐高海拔、日照强地区,长期户外活动的人佩戴,能起到一定的防护作用。”徐晓红说,“但即使是优质的防蓝光眼镜,最多也只能防20%的蓝光。”

随着“抗蓝光护眼”概念的流行,市面上防蓝光眼镜以及手机膜等备受欢迎,商家更是宣称能够减缓视疲劳、防止近视加重等。徐晓红解释,大量研究表明,防蓝光系产品对抗视疲劳的作用不大,反而可能加重近视的发展,“长时间使用抗蓝光产品,可能会造成视觉色差,让眼睛更易疲劳。”

专家指出,长时间视疲劳会导致睫状肌过度收缩,加重近视度数;此外,还会导致中老年人产生干眼症状,包括眼干、畏光、流泪和短暂视力模糊等,“对于多数人来说,通过防蓝光系等产品,防护眼睛的作用不大,更不能代替科学的用眼习惯,尤其是

青少年,合理控制电子产品的使用时间才是关键。”徐晓红说。

还需要注意的是,除了防蓝光系产品,手机防偷窥膜也可能对眼睛造成负担,“从光学原理来说,防偷窥膜就像百叶窗,平行的光线可以透过,这样会导致手机屏幕亮度较暗。通常为了有更清晰的视觉,屏幕亮度需要调高,长期以往,反而增加眼睛负荷。”徐晓红指出,日常护眼应避免长时间面对电子屏幕,注意眼部休息,“对于已经出现视疲劳症状的人,适当使用抗疲劳滴眼液可以缓解症状。”

据《扬子晚报》



## 新研究发现 一种糖尿病药 能预防心血管疾病

新华社东京11月3日电(记者钱铮)由日本京都大学研究人员领衔的一个国际团队日前在国际学术期刊《心血管糖尿病学》杂志发表论文说,目前被广泛使用的糖尿病药物钠-葡萄糖协同转运蛋白2抑制剂(SGLT-2抑制剂)可以预防心血管疾病,但其效果对非肥胖的糖尿病患者可能减弱。

京都大学日前发布新闻公报说,SGLT-2抑制剂能促进糖分随尿液排出,减少身体吸收,目前已成为治疗糖尿病的主流药物之一。近年有不少证据显示,与以往药物相比,SGLT-2抑制剂还能预防心血管疾病。不过,以往的研究对象都是体质指数(BMI)平均达30的肥胖糖尿病患者,对体质指数低的糖尿病患者是否有同等功效还没有充分研究。

京都大学和美国波士顿大学、哈佛大学等机构的研究人员利用日本全国健康保险协会的生活习惯病预防体检和医疗收费明细数据库,尽可能再现真实的临床效果以进行分析。研究对象按服用SGLT-2抑制剂和另一种糖尿病药物二肽基肽酶4抑制剂(DPP-4抑制剂)分组,约28万名研究对象中有8.5万名是体质指数低于25的非肥胖糖尿病患者。

在平均27.5个月的跟踪期内,约28万人中有8000人发生心血管疾病,包括心梗、脑梗、心力衰竭以及因心血管疾病死亡,而SGLT-2抑制剂的效果因体质指数的不同存在差异。体质指数超过25的糖尿病患者,心血管疾病风险平均降低了约8%,肥胖程度越高预防效果越明显,而对体质指数低于25的患者预防效果就很弱。

公报说,相比以往的糖尿病药物,SGLT-2抑制剂预防心血管疾病的作用值得期待,但患者是否肥胖会影响其效果。它对非肥胖糖尿病患者预防效果较差是整体平均值,是否存在个体差异也还需要进一步验证。

## 新方法不用采血即可检测疟疾

新华社北京11月2日电 一个国际研究团队利用一种新型便携激光设备,实现了不采血无创检测疟疾,有望显著改变这一传染病检测状况。

目前,临床医学使用的疟疾检测方法均需要利用血液样本,而且在实际使用中存在不同的局限性。来自美国耶鲁大学公共卫生学院、美国阿肯色大学的研究人员与喀麦隆同行合作,利用名为Cytophone的便携激光设备,通过靶向激光和超声波,可检测到血液中被疟疾感染的细胞。

研究团队在英国《自然·通讯》杂志上发表论文介绍,该设备大小相当于一台桌面打印机,把设备的一个非侵入性小探针放置在被测者手背的静脉血管上,只需要数分钟就能检测出血管内是否存在被疟疾感染的细胞。

人体感染疟原虫后,血液中的红细胞会积累一种名为疟色素的副产物,受感染细胞中的这些疟色素具有独特的磁性和光学特性,当激光照射时,它们会比正常的血红蛋白吸收更多能量,使得该设备能检测到受感染

细胞。

研究团队说,在喀麦隆对成年疟疾患者进行的测试中,这种新型设备的疟疾检测灵敏度为90%,特异性为69%,与目前临床医学中疟疾检测常用方法表现相当。但目前的检测方法都需要采集血样和使用特殊的实验室设备。

研究团队认为,新方法提供了一种“可靠、安全且敏感”的检测手段。这对于受到疟疾困扰的中低收入国家尤其重要,有望极大改变全球疟疾检测状况。

### □ 星空有约

## 赏心悦目! 4日和5日来赏金星伴月

11月4日和5日傍晚,如果天气晴好,我国公众将会欣赏到美丽的金星伴月



金星伴月即将上演

新华社发 王威 作

新华社天津11月3日电(记者周润健)11月4日和5日傍晚,如果天气晴好,我国公众将会欣赏到美丽的金星伴月。

最近一段时间,不少细心的公众在下班或放学的路上抬头时会发现,西南方低空有一颗星星散发着耀眼的光芒。这颗像钻石一般的星星就是“夜空中最亮的星”——金星。

我国古代称金星为“太白”,当其位于太阳的西边时,便会在早上出现在东方的微微晨曦中,被称为“启明星”或“晨星”;当其位于太阳的东边时,便会在傍晚出现在西方的落日余晖中,被称为“长庚星”或“昏星”。

由于亮度极高,金星很容易进入大众的视线,因此“她”在中外各种神话传说中曝光率极高,是不折不扣的“流量明星”。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧介绍,相对于地球,金星属于内行星,从地球上观看,它只在太阳附近运动,我们通常只能在清晨和傍晚的一段时间内才能看到。月球是地球的卫星,每隔一个农历月

的时间就要在天空中运行一圈,所以当月球每次经过金星附近时,月相要么是农历月初的蛾眉月,要么就是农历月末的残月,而且二者相伴时的距离远近和位置关系也会有所不同。

近期,金星重新回归傍晚的夜空之中,且随着时间的推移,其地平高度也逐渐升高,可观测时间也越来越长,这也意味着每个月的月球经过金星附近时,都能组成一幅“金星伴蛾眉”的画面。本月也不例外,4日和5日傍晚,就是欣赏金星伴月的好时机。

具体来说,4日是农历初四,日落时月球位于金星的右下方,二者距离稍微有些远。5日是农历初五,傍晚时分,月球位于金星的左侧,二者距离更近,也更容易观测,就我国大部分地区来说,这幕“星月童话”可持续约1个小时,观测时间比较充裕。夜色中,月光皎洁,金星明亮,相依相伴,赏心悦目。

“感兴趣的公众在观测这幕‘星月童话’时,无须借助望远镜,裸眼即可;地点选择上,尽量选择西南方无遮挡的位置。”杨婧说。