

报导 唐秀丽

眼睛過敏者防煙霾

抗組胺劑滴眼

(吉隆坡讯)烟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，在烟霾严重的现阶段，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。

戴墨镜仍不适

“试想想，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要孩洗发液来洗眼，眼睛过敏者受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、杀菌消炎成分和一些防腐剂。

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、视网膜剥落及青光眼等，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，因为泪液本身对结膜囊有清洁和保护的作用。要是眼睛过量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喉，一天约3至4次。



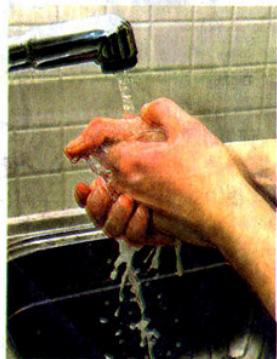
外出时宜配戴口罩。

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的眼药水来舒缓不适感。

眼科专科医生黄颖昌

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 多喝水或液状饮料。
- ④ 勤帮孩子洗澡及洗脸，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服从医生指示服药。



大人小孩在烟霾期间须勤洗手。

