

# 去过这个地方消暑，一家人变成“兔子眼”

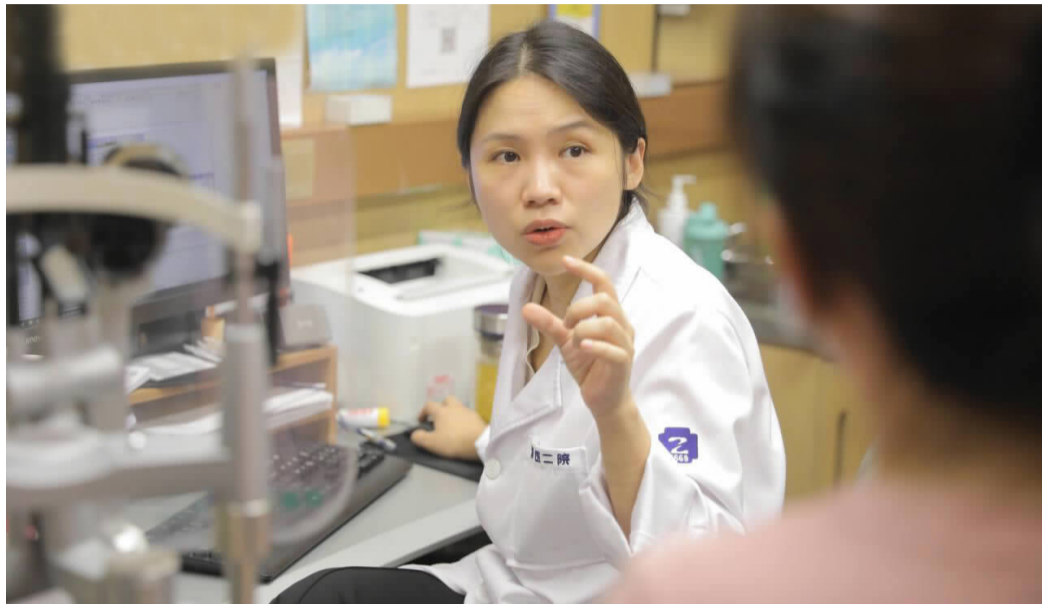
## 近期急性传染性结膜炎高发

入伏以来，浙江火速进入“蒸烤模式”，白天烤、晚上烘，高温从早到晚“在岗”，简直让人无处遁形。待在空调房不出门，或者去泳池、水上乐园消消暑，都是最常见的避暑好办法。

然而，不少人从泳池回来后变成了“兔子眼”，眼睛又红又肿，很不舒服。这是怎么回事？最近，浙江大学眼科医院（浙大二院眼科中心）角膜与眼表疾病科接诊了不少“兔子眼”患者，有的是游完泳回来后眼睛开始发痒、发红；有的是山里漂流回来发现眼睛又红又肿。

“不少人游泳后，眼睛会发红、发涩，有时还会出现较多的分泌物，这是结膜炎的表现。”角膜与眼表疾病科霍亚楠主任医师介绍，暑假以来，她已经接诊了多例类似患者，经检查，感染的都是急性传染性结膜炎。

急性传染性结膜炎，也就是我们俗称的“红眼病”。游泳、漂流怎么会导致结膜炎呢？



不仅仅是对眼睛有潜在风险，如果感染到了鼻子或耳朵里，可能会导致鼻炎或中耳炎；误吞了不洁净的泳池水，则可能引发急性咽炎、胃肠炎，导致发热、咽痛、腹泻、淋巴结肿大等情况。

因此，医生建议游泳时佩戴游泳眼镜、耳塞、鼻夹等，不要用手揉眼或用不干净的毛巾擦眼睛。

状时，不要进入公共泳池游泳；游泳前后使用流动的水和肥皂清洗身体；游泳时穿戴泳镜、泳帽，避免眼部接触池水，尽量不要吞咽池水；游泳后可以预防性地滴一两滴抗细菌或抗病毒眼药水。

### 高发季如何预防红眼病？

在角膜与眼表疾病科门诊，除了游泳外，还有很多由其他公共渠道接触传染的急性结膜炎患者。其中，病毒性结膜炎最为常见，传染性也相对更强。

暑假期间，霍亚楠医师每次门诊都会遇到病毒性结膜炎患者，“夏季本身就是结膜炎的高发季，加上假期很多人出门游玩，人流密度高，很容易通过接触传播或是飞沫传播感染上病毒性结膜炎，回到家后又传染给家人，所以有时候会碰到一家人都来看病的情况。”霍亚楠医师介绍。

因此日常生活中保持良好的卫生和用眼习惯，对于预防红眼病十分重要。

1. 日常要保持良好的个人卫生，触摸眼睛、滴眼药水、戴隐形眼镜的前后要彻底洗手。避免用手接触眼睛，尤其是在公共场所如商场、泳池、公交车和学校等接触了公共物品后，千万不要用手揉眼睛，以免让病原微生物进入眼睛。

2. 不要与别人共用毛巾或个人卫生用品，请用流动水洗脸和手。不接触患者用过的个人用品、公共设备及使用过的器具。

3. 不要与他人共用眼部药物、眼部化妆品和其他可能接触眼部的药品或用品，防止交叉感染。

4. 接触电脑键盘后要洗手，切忌揉眼、搓脸，尤其是使用公共键盘者。

### 游泳游出“红眼病”，问题出在水里

夏日炎炎，很多游泳池里的人多得像“下饺子”，人多了，细菌和病毒也随之增加。没有及时清洁的泳池容易积攒细菌和病毒，即使按规定定期消毒，部分泳池水质仍然难以保证干净卫生。

长期在不合格的泳池中游泳，很容易因为脏水入眼而引起眼部感染。野外水域也含有许多未知细菌，进眼同样容易导致感染发炎。

“游泳、户外玩水以后发生的结膜炎，大多数是由细菌、病毒感染引起的急性传染性结膜炎，也有部分患者是对消毒剂过敏引起过敏性结膜炎发作。”霍亚楠医师介绍。

### “红眼病”会出现哪些症状？

急性传染性结膜炎包括细菌性结膜炎和病毒性结膜炎，主要是通过接触传播，病毒、细菌污染了泳池，游泳者由于接触被污染的水而被传染。

患者大多是两只眼睛先后发病，发病早期，双眼发烫、烧灼，眼红，眼睛磨痛、像进入沙子般难忍，紧接着眼皮红肿，畏光，流泪，早晨起床时，眼皮常被分泌物粘住，不易睁开。

值得注意的是，被细菌、病毒污染了的池水，

### 患上“红眼病”该怎么办？

红眼病是眼科常见病，而且是一种男女老少都可能患的眼病，因为具备感染性，容易在学校、工厂等人群聚集的地方爆发流行。

红眼病发展到一定程度可靠自身免疫痊愈，但仍应该及早就医，一是为了明确诊断采取隔离措施，二是在医生的指导下用药，可以缓解眼部症状、减少后遗症。

如果患上红眼病要注意：红眼病患者的洗漱用品与他人隔开并进行消毒；冲洗眼睛分泌物或滴眼药水前洗净双手，避免继发感染；不随意揉眼，不让其他人接触分泌物；不去泳池及其他能传播分泌物的公共区域。

### 夏日游泳如何避免眼部感染？

气温较高的情况下，泳池的环境极易引起病菌繁殖，应该怎样避免眼部感染，畅快地玩水呢？

霍亚楠医师提醒：游泳要选择卫生达标的正规泳池，注意看是否有卫生许可证、水质检测报告等材料；游泳前检查身体是否有伤口，避免在有伤口的情况下游泳；出现发热、咽痛、咳嗽、腹泻等症

# 男子晒出全身红疹水疱，竟因吃了这种药！

## 夏季防晒伤，医生教你这么做

暑热难当，持续高温模式下，不少人“热”进了医院，其中一部分人群或因防晒不当，被日光性皮炎“盯上”了。65岁的刘大伯便是其中之一。

刘大伯是浙江丽水人，常年在家务农。近日，他却被奇怪的“皮肤病”折磨得不轻：前胸部、面部出现大小不一的红斑，肿痛难忍。辗转来到浙江大学医学院附属第二医院时，刘大伯头面部已经严重水肿，双眼只能勉强撑开一条缝隙，全身见光部位还分布了大量弥漫性的红斑和水疱，精神状态很差。

照理说，常年在田间地头劳作的人群对日晒相当耐受，为何会出现如此严重的“光敏”症状呢？皮肤科副主任医师徐梦骏在心里打下一个问号，将大伯收治入院。

一番详细问诊后，徐梦骏了解到刘大伯有高血压史，近期因为血压波动，当地卫生院医生为他调整了降压药物，替换成氢氯噻嗪片。

氢氯噻嗪是用于治疗原发性高血压的药物，

但也是常见的光敏药物——服用该药后，光照刺激可引起人体的过敏反应，光照皮肤处会出现红肿、发热、瘙痒、疱疹等，也可表现为丘疹、水肿性斑块、结节水疱或湿疹样等多形态性损害，同时皮肤会有青灰色或紫癜等色素沉着。严重者甚至会出现全身症状，如发热、头昏、嗜睡、精神萎靡，甚至过敏性休克等。

病因终于找到了！考虑到刘大伯的炎症反应严重，已出现明显水肿，徐梦骏为他制定了综合治疗方案：使用外用膏药的同时进行系统性抗炎治疗，通过激素、降光敏性药物帮助缓解症状。

刘大伯这种药源性光敏反应虽不多见，但夏季日晒伤却是高发疾病。据徐梦骏粗略估计，7月以来，科室有约10%患者因日晒伤就诊。

急性日晒伤也叫日光性皮炎，是皮肤过度暴露于紫外线下所产生的炎症反应，症状相对于光敏反应较轻：在数小时至十余小时内，皮肤会出现边界清楚的水肿红斑，严重者可有水疱，晒伤处有

明显烧灼感或刺痛感。红斑水肿消退后有糠状或大片脱屑，轻度色素沉着。

“暑期许多家长带小朋友去海边游玩，除了阳光直射外，还有海面的反射、衍射等，对皮肤的伤害极大。”徐梦骏建议，除了戴帽子、打伞、穿冰袖等物理防晒外，还应当在暴露的皮肤涂抹广谱防晒产品，若在户外时间偏长，1~2小时内做好补涂。值得注意的是，夏季正午时分，太阳辐射强度是早晚的150倍，最好避免这个时段出门。

发生日晒伤，怎么处理？若是轻微日晒伤，首先可以进行湿敷，用冷水毛巾在晒伤部位冷敷，降低皮肤表面温度；若患处有明显红肿，可使用烫伤药膏涂抹局部，避免晒伤皮肤接触刺激性液体，如肥皂、沐浴露等。一般而言，轻微日晒伤的红斑会在3~5日内消退。

若日晒伤程度相对严重，要考虑皮肤破溃感染的风险，建议第一时间前往医院的皮肤科就诊。

据潮新闻