



近年来,越来越多的近视患者开始选择戴隐形眼镜,既可以摆脱框架眼镜的束缚,又能让眼睛看上去明眸善睐。相对于框架眼镜,隐形眼镜购买、更换也很方便,线上线下都很容易买到,还有各式“美瞳”,能给眼睛换换“颜色”。隐形眼镜看上去很好,但也可能会对眼睛造成伤害,更有人说佩戴不好可能造成失明。事实到底如何呢?传闻真假难分,《求证》为您去伪存真。

## 隐形眼镜,你戴对了吗

本报记者 张楠

### 本期专家

**王淑荣** 吉林大学中日联谊医院南湖院区眼科视光中心主任,吉林省视光教育中心主任,医学博士、主任医师、教授、博士生导师。擅长准分子激光、各种飞秒激光近视手术,积累了丰富的临床和教学经验,医疗效果显著,深受患者好评。

### 长期戴隐形眼镜会怎样

**王淑荣**:眼表异常,结膜不良反应。主要包括非感染性结膜炎、感染性结膜炎和过敏性结膜炎,表现出白眼球发红、眼痒、异物感、分泌物增多等不适,眼周皮肤亦可出现充血、水肿或湿疹。非感染性结膜炎多与镜片清洁不彻底,镜片沉积物导致眼部发生刺激反应有关。感染性结膜炎多与镜片污染、变形、过期使用、护理不当以及忽略个人卫生有关。过敏性结膜炎多由镜片及护理产品直接接触刺激眼表、长期机械摩擦等导致。

**泪膜异常**。长期戴隐形眼镜的人群最容易出现干眼症,表现出眼睛干涩、异物感、烧灼感等症状,主要原因是戴隐形眼镜影响泪液稳定性、高含水的软镜升高泪液的渗透压,镜片沉积物导致镜片湿润性下降。

**角膜不良反应**。主要包括非感染性角膜病变和感染性角膜炎,可能表现出角膜白色病灶、视力下降、剧烈眼痛、怕光、流泪、不敢睁眼等刺激症状,多与镜片过紧、镜片偏位、镜片表面沉积物、佩戴透气性较低的镜片、长期戴镜导致的角膜慢性缺氧、泪液渗透压变化有关。

### 如何选择隐形眼镜

**王淑荣**:选择隐形眼镜重点看两个指标。一是透氧量(Dk/t)。这是针对具体镜片

的衡量指标,而非针对镜片材料,Dk/t指镜片厚度(t)标准化的材料的透氧性(Dk),值越高则镜片的透氧性越好。按照国际隐形眼镜教育者协会的要求,日抛型镜片Dk/t值要大于24,主流的硅水凝胶的隐形眼镜的Dk/t均在100以上。二是材料。目前主流材料为硅水凝胶,建议优先选择。

### 常见的几种隐形眼镜

**王淑荣**:购买隐形眼镜时,大家应提前了解季抛、月抛、周抛、日抛之间的区别,选择适合自己的。

**季抛**:3个月一更替,价格较贵,不适合频繁更替。使用者需遵照推荐流程清洗、消毒,以保持镜片清洁、角膜健康。季抛镜片一般为4副装,供一年配戴。

**月抛**:许多品牌都有此类型,同样需每日清洁、消毒,更替周期便于记忆,价格也较合理。

**周抛**:类似于月抛型,需每日清洗、消毒。

**日抛**:常见的软性镜片。由于每日用过后即丢弃,故无须消毒。优点是眼睛不会接触消毒液,每日都配戴新镜片,且无须收纳盒、养护液和夜间消毒。配戴日抛镜片时角膜湿润的风险也低于月抛或1—2周抛镜片。

如果不是特殊情况或者度数需要特殊定制,为降低使用护理风险,建议选择日抛品种。需要注意的是,隐形眼镜是作为第三类医疗器械进行管理,但是目前市面上的隐形眼镜鱼龙混杂、良莠不齐,千万不要图便宜购买三无隐形眼镜,不但省不了钱,还给眼睛的健康带来巨大的风险。

### 隐形眼镜护理液应如何选择和使用

**王淑荣**:护理液一般具有清洁、消毒、冲洗、保存等功能,没必要过于追求功能全面的护理液。

消毒能力并非越强越好。很多人比较看中隐形眼镜护理液的消毒功能,觉得消毒能力越强越好,其实不然,消毒功能过强的隐形



眼镜,对于眼睛来说,可能不够温和,刺激眼睛,不利于使用者的眼睛健康。

**有效期≠使用期**。隐形眼镜护理液的有效期是指可在该日期前开瓶使用;使用期是指护理液在开封后可使用的时长。隐形眼镜护理液一旦开瓶后,使用期一般只有4个月,一旦过了有效期或使用期,护理液可能无法有效地起到清洁和消毒镜片的作用。所以,对于已经过期的护理液,不要再使用了。

查看有无禁止标注字样。隐形眼镜护理液禁止标注全功能、高效、无毒、灭菌或除菌等字样,禁止标注无检验依据的消毒、抗(抑)菌作用,如标注了上述字样,就是违规产品,不要购买。

选购时,应当仔细查看产品包装是否有医疗器械注册证编号、生产企业名称、生产日期等信息,并妥善保存购买凭证。进口的隐形眼镜护理液应附有中文标签和说明书,也可登录国家药品监督管理局网站对医疗器械的相关信息查询。

### 美瞳不应长期佩戴

**王淑荣**:美瞳是一种彩色的隐形眼

镜,通过在隐形眼镜的材料中加入染色剂,再经高温和高压处理制作而成。彩色的外部环状区域可以突出眼睛的轮廓,使眼睛看起来更大、更有神。

作为一种特殊的隐形眼镜,美瞳跟普通隐形眼镜不同,其额外添加的染色剂成分可能会引起过敏反应,导致眼睛出现发红、瘙痒、疼痛等症状。有些不合格的美瞳产品还可能对眼球产生化学刺激,引发角膜炎、结膜炎、角膜溃疡等。

美瞳透氧率通常比较低,如果长期佩戴,同样会导致眼睛始终处于缺氧的状态,不但损伤眼角膜,还易导致眼睛出现新生血管,严重影响眼部健康。因此,不建议长期佩戴美瞳,尤其是存在眼脸结膜疾病、角膜疾病的人群更加不建议佩戴。



持续关注本栏目,请扫描二维码,获取更多内容。

## 省科技馆代表队全国大赛获佳绩

**本报讯**(记者徐慕旗)近日,第八届全国科技馆辅导大赛全国总决赛在内蒙古呼和浩特举办。省科技馆代表队参与了展品辅导赛2项、科学实验赛1项、科普短剧1项以及科学课程(活动)2项,并取得突破性成绩。

本届大赛聚焦新时期科普人才工作发展需求,设置展品辅导、科学实验、科普短剧和科学课程(活动)四个项目,并首次在展品辅导赛中增设了“科技志愿者”组别,拓展了科技辅导员的人才队伍。共有82个展品辅导项目、54名科技志愿者、49个科学实验、36个科普短剧及62个科学课程(活动)项目入围总决赛。

省科技馆在科学课程(活动)的比赛中有所突破,两个项目获二等奖。其中,《共饮一江水——南北水调工程》是跨区域、跨场景的综合实践类活动,基于STEM教学理念,旨在让学生掌握科学知识的同时,锻炼技术工程实践能力,培养学生跨学科学习能力,感悟工匠精神,提升科学素养;《逐极限——探索无穷》以“用极限思维探索圆的奥秘”为主题,通过科学游戏、动手实践和小组讨论等多种方式,重走科学家刘徽发现“割圆术”的过程。

科普短剧《精气神》获得科普短剧赛三等奖及最佳创意奖,是省科技馆科普剧首次在国家级赛事中斩获最佳创意奖项。该剧以新颖独特的道具和感人至深的故事讲述了中国铁路机车的发展历程,展现了高铁大国的精气神,用偶剧的形式诠释科学家精神,致敬科技工作者。

此外,省科技馆还获得了展品辅导赛三等奖和科学实验赛三等奖。

## 中医药新闻宣传培训班举办

**本报讯**(记者张添怡)为进一步提升全省中医药新闻宣传能力,更好地为中医药传承创新发展提供强有力的新闻舆论支撑,近日,省中医药管理局举办了2024年全省中医药新闻宣传培训班。来自全省各地区、各县市区的中医药管理局及各级中医医疗机构相关负责同志,长春中医药大学及省直中医医疗机构相关负责同志共150人参加培训。

此次培训班旨在深入学习习近平总书记关于中医药工作的重要论述,全面

贯彻党的二十届三中全会和省委十二届五次全会作出的重要部署,准确把握新形势新要求,为做好全省中医药新闻宣传工作凝聚共识。

培训班邀请多位国家级资深新闻宣传领域的专家授课。他们结合自身新闻工作经历,授课内容深入浅出、实用性强,把概念性的新闻内容融入实践细节,让参训人员受益匪浅。

“这次学习不仅是对我们工作素养的一次提升,更是对我们宣传工作方向的一次重要指引。”长春中医药大学附属

医院白山医院(白山市中医院)宣传科负责人王爽说,将继续深入学习各级层面关于中医药发展的政策措施,深挖医院各领域的新闻素材,用有深度、有温度的报道作品,宣传好医院在学科发展、技术能力提升、改善患者就医体验等方面的生动实践。

此外,辽源市中医药管理局、长春中医药大学附属医院先后进行了题为《五个管理做好中医药新闻宣传工作》《坚持党的全面领导 担负文化传播使命》的交流发言。



近日,学生在河南省洛阳市第十四届中小学科技节上参加“遥控车辆”竞技活动。当日,河南省洛阳市第十四届中小学科技节活动在洛阳市太康路小学举行。同学们通过仿古测绘、科技航模、人工技能、科技小发明、航海模型、AI编程等一系列科技竞技和展演活动,感受科学知识带来的无限魅力和快乐。

新华社发(黄政伟摄)

## 省暨长春市全民终身学习活动周启幕

**本报讯**(记者李开宇)日前,2024年吉林省暨长春市全民终身学习活动周开幕式在长春开放大学举行。今年活动主题“让学习成为一种生活方式”,长春全民学习网全程直播。

本次活动由吉林省教育厅主办,长春市委宣传部、长春市教育局、长春开放大学承办。省属高校、教育行政部门部分领导,“百

姓学习之星”“终身学习品牌项目”获奖代表及长春开放大学教师代表等百余人参加了活动。

活动表彰了今年荣获全国新时代“百姓学习之星”和“终身学习品牌项目”的个人和单位,公布了2024年长春市社区教育成果认定情况。

今年,我省有5位市民被评为全国“百姓学习之星”,其中,一汽-大众汽车有限公司“全国技术能手”范英男荣获全国新时代“事迹特别感人的百姓学习之星”;6个品牌项目被评为全国“终身学习品牌项目”,其中,长春开放大学主办的“长春全民学习公益大讲堂”荣获全国新时代“特别受百姓喜爱的终身学

习品牌项目”。截至目前,我省“百姓学习之星”已连续10年,“终身学习品牌项目”累计8次入选全国十佳。

据悉,活动周还举办了2024年吉林省暨长春市全民终身学习成果展。期间,全省各地将集中开展“百姓学习之星”进校园、“全民学习公益大讲堂”“乡村振兴 你我同行”“智慧助老”“全民阅读”等数百项丰富多彩的终身学习示范活动,激发市民学习热情。

目前,我省已形成“月月有活动、各地有特色”的全民终身学习格局,“让学习成为一种生活方式”的理念已经成为越来越多人的共识。

“30款羽绒服、6款保暖内衣、38款运动鞋……”最近,寒潮来临前,吉林大学在充分考虑学生的实际需求和穿着特点后,选购了过冬“装备”供学生自主选择和使用。目前,这1700余件保暖物品已悉数下发,保障学生温暖过冬。

其实早在新生入学时,吉林大学就第一时间组织辅导员对家庭经济困难及受灾新生进行了全面摸排,并以学生需求为导向,分层面、分类别精准发放爱心学习礼包508个、爱心被褥372套、爱心生活礼包505个,累计为345名新生发放爱心路费11.3万元,为908名新生办理了“绿色通道”,为252名新生发放专项爱心补助12.6万元,为受台风、暴雨等自然灾害影响的24名新生发放临时困难补助10.2万元,2024级新生无一人因家庭经济困难影响报到入学。

而在前不久的中秋佳节,学校也同样为全体2024级本(预)科新生发放了专属定制月饼1.3万块、水果3万余斤,让第一次离家求学的吉大学子们感受到了家一般的温暖。

这并不是吉林大学第一次推出这种人性化的暖心举措了。去年考研进入紧张倒计时的那几天,不少吉林大备考的学生突然发现发现自己的卡中“凭空”多出了500—1000元不等的金额。带着疑惑询问后才得知,这是学校默默的暖心之举,为了保障学生合理营养用餐所发放的“考研伙食补贴”。据了解,吉大通过前期摸排,按照重点经济观察对象1000元、一般经济观察对象500元的标准,给1000余名符合条件的考研学生发放了补助,让大家没有后顾之忧,安心备考。

同样,部分学生的家庭经济负担较重,在倡导勤俭节约优良传统的同时,为进一步保障家庭经济困难学生能够合理膳食,吃好每一餐,吉林大学党委学生工作部在第一时间与大数据和网络管理中心协调联动,通过调取家庭经济困难学生一卡通消费轨迹及总消费金额,并根据每月内有20天以上均在学校食堂消费的学生的一卡通消费数据测算,按照补助100—500元不等的原则,分层次、分阶段补贴家庭经济困难学生。补助直接打入学生一卡通中,随后通过短信方式提醒学生查收并注意个人营养补充。全过程充分保护学生个人隐私,默默为学生传递关爱、送去温暖。

据悉,这些举措是吉林大学“十个一爱心工程”的生动诠释。从2003年实施以来,该爱心工程已经连续开展22年,旨在以物质帮扶为基础,着力在精神扶助上下功夫,用爱心和行动为贫困学子保驾护航,使他们能直面生活、乐观进取。

近年来,项目年均投入近180万元,按需为家庭经济困难新生提供爱心被褥、学习礼包、御寒衣物,确保学生报到“轻装上阵”;年均投入近50万元,在端午、中秋、春节等传统节日开展慰问座谈活动,发放慰问金和物资等,不断增强学生的归属感;年均投入近40万元,为新生提供报到路费、眼镜、临时困难补助、爱心购物卡等,确保新生顺利入学。吉林大学“十个一爱心工程”的实施,每年使4000余人次受益,为做好保障型资助奠定了坚实基础,现已成为吉林大学资助育人的一张闪亮名片。

## 吉大一院启动“光明启航”公益项目

**本报讯**(记者毕雪)近日,吉林大学第一医院与浙江金昌启亚公益基金会签署合作协议,正式启动“光明启航”公益项目,为家庭困难的患儿提供关怀和帮助。

此次公益项目的救助对象为18岁以下且家庭经济困难的儿童青少年眼疾患者,涵盖眼部15种疾病。“主要包括角膜病、角膜溃疡、角膜白斑、角膜化学伤等严重角膜疾病患者,需进行角膜移植手术的患者,以及白内障、眼脸下垂、上睑下垂、倒睫等眼疾和眼眶疾病患者,部分眼外伤儿童患者也在资助范围内。”吉林大学第一医院眼科副主任陆成伟介绍,“资助标准按照单一病症定额进行资助,单病种最高救助金额为1万元。比如白内障、眼脸外翻、倒睫、上睑下垂等可申请减免4000元左右费用,眼眶肿物可申请减免5000元左右费用。对于角膜移植手术的患者,如果是长春市医保,包括榆树、德惠、九台、双阳、农安等患者,可以在吉大一院申请角膜移植减免支付,报销后的费用自己只需承担1000多元,降低了患者的经济负担。”

吉大一院社会公益部主任刘芳表示,需要申请项目的患者可到吉大一院眼科门诊进行咨询,也可联系吉大一院社工部的医务社工。通过综合评估后,医院会按照项目的要求去申请,帮助患者减免治疗费用,希望通过这样的项目能够倡导社会关注儿童的视力健康。

### 简讯

#### 加强学生体育素养结硕果

**本报讯**(记者刘晓娟)近日,在国家体育总局社会体育指导中心、中国毽球协会、淮北市人民政府主办的中国国际跳绳公开赛,来自长春市第一〇八学校四年三班的刘雨琦成为全场的焦点。她在9—11岁组别中,凭借出色的技艺和团队合作,一举夺得了3枚金牌、1枚银牌和一个第四名的好成绩。具体获奖项目包括双人同步花样冠军、两人车轮跳绳冠军、4人同步花样冠军、2×30秒双摇接力亚军以及4×30秒单摇接力第四名。

长春市第一〇八学校在教育教学中非常重视学生体育素养的提高,在学校体育中心的统筹部署下,坚持“以体育人,全面发展”理念,开设有游泳、乒乓球、篮球、花式跳绳、攀岩等20多个体育社团项目,在各级比赛中都取得过优异的成绩。

#### 助力法治校园建设

**本报讯**(刘震云)最近,辽源市公安局东吉分局寿山警务室民警,采取有力举措,进一步强化警校融合,助力法治校园建设。

他们针对防范校园欺凌、远离毒品以及公共安全等方面,以图文、音视频、案例解析等形式,开展校园防范霸凌欺凌安全法治教育讲座,受到学校、老师、家长以及同学们的一致好评。同学们在互动学习中增强了法治意识。