

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/06/09 15:57

酒精会伤害眼睛

酒精是眼睛的头号大敌。为什么喝了酒的人会面色通红、体温上升?那是因为酒精会促进血液循环, 使毛细血管膨胀。眼睛周围的肌肤娇嫩,血管非常细小,如果饮酒过度,毛细血管很容易破裂,造成 斑点。所以,对于酒类躲得越远越好。

保护眼睛请戒烟

吸烟对健康的危害往往使人想到呼吸系统疾病,可是吸烟还会导致视力受到影响,这不是危言耸听。

吸烟对眼睛造成最常见的危害是弱视。弱视,就是矫正视力低于0.8。吸烟导致弱视的原因,一是由于吸烟时人体吸入的氧气被消耗,致使血中氧的含量下降,而眼视网膜对缺氧格外敏感,长期下去,视神经纤维会发生变性,视网膜乳头黄斑区也会发生萎缩;二是烟草燃烧时产生的烟焦油会导致体内维生素B12的含量下降,而维生素B12是维持视神经正常功能所必需的营养物质。在这两者共同的影响下,使得吸烟者视力下降而发生弱视,严重者可致失明。

据医学家调查,在白内障病人中有20%与长期吸烟有关。而每天吸烟20支以上的人与不吸烟者相比,患白内障的可能性要高2倍。

另外,吸烟时吸入的尼古丁及一氧化碳等有害物质会使血管收缩、血小板凝集力亢进,由此导致视网膜中央血管栓塞、黄斑变性等致盲性眼病的发生。临床还观察到,吸烟者有时会有一过性眼压升高的现象,这在青光眼患者中尤为明显,青光眼病人本来眼压就高,如果再吸烟,无疑是雪上加霜。

同时,科学研究还明确指出,烟草也会导致眼睛周围的皱纹产生。即使自己不吸烟,也不应放松警惕,"二手烟""三手烟"同样会摧残身心和容貌。