

玩雪太久易引发雪盲症

近日,全国各地迎来降雪,不少人奔赴雪地赏景、滑雪。然而,银装素裹的世界虽令人沉醉,但若长时间置身皑皑白雪中,强光与紫外线经雪地反射后,会对眼睛造成强烈刺激,极易引发雪盲症,让双眼“受伤”。

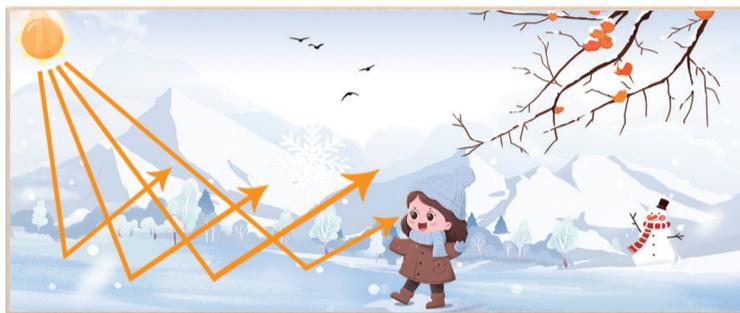
为什么冬季玩雪会引发雪盲症?雪盲症能自愈吗?户外爱好者该如何科学护眼?针对这些问题,记者进行了采访。

雪盲症是眼睛被“晒伤”了

雪盲症在医学上被称为“电光性眼炎”,是紫外线长时间照射眼部,导致角膜上皮细胞被灼伤而引发的暂时性眼部炎症。通俗来讲,就是眼睛被“晒伤”了。

首都医科大学附属北京朝阳医院眼科主治医师赵一鸣介绍,造成眼部损伤的紫外线,主要来源于雪地的反射。这是因为雪地对阳光中紫外线的反射率极高,可达到近95%,换言之,直视雪地如同直视阳光。此外,紫外线的能量会累积,眼部受光照射时间越长,角膜损伤程度越严重。有研究指出,在紫外线较为强烈的环境中,眼睛在无保护情况下仅暴露15分钟就存在受损风险。

不少人误以为只有雪地才会引发雪盲症,其实无论是高海拔登山、



冰川徒步、紫外线强烈的海边等户外环境,还是电焊作业、紫外线消毒灯等室内场景,若防护不当同样危险。但凡存在紫外线暴露风险(自然或人工紫外线),若防护不当都可能引发雪盲症,损伤眼睛。

雪盲症的症状并非立刻显现,赵一鸣解释,通常有4~12小时的潜

伏期,其典型症状包括:双眼同时发病(区别于普通结膜炎常为单眼发病);眼睛红肿、不停流泪,伴有明显刺痛、针刺或沙磨感;畏光、视力模糊,严重者角膜可能出现弥漫性上皮脱落,造成暂时性失明;部分患者会出现眼睑痉挛症状,表现为眼皮不受控制地跳动。

患上雪盲症要学会紧急自救

一旦出现雪盲症症状,应立即采取措施,避免进一步损伤。

一是立刻避光:停止户外活动,尽快返回室内或到阴影处避光,这样能帮助减轻眼部疼痛和不适感。二是切勿揉眼:雪盲症的典型症状之一就是眼部刺痛、异物感,很多患者试图通过揉眼来缓解眼部不适,但这种不当行为恰恰会进一步损伤本就脆弱的眼表,从而

加重病情。三是冷敷止痛:切勿随意使用含有防腐剂成分的眼药水,可用干净的冷毛巾或者冰袋敷在眼睛上,每次冷敷15~20分钟。冷敷能让眼部血管收缩,减少局部充血,进而缓解眼部疼痛和肿胀。四是及时就医:专门的止痛眼药水和促进角膜上皮修复的药膏,能极大缓解痛苦并预防感染。在此期间,近视患者切勿佩戴隐形眼镜,以免

症状进一步加重。

雪盲症虽会造成眼部不适,但无需过度忧心。轻度雪盲症患者经6小时左右的休息和护理,症状大多会逐渐消失;中重度患者可能需要2~4天才能恢复,其间应注意避免再次暴露于强光刺激下,让眼睛得到充分休养。若出现眼部剧烈疼痛、无法睁眼,或视物模糊、流泪不止等症状,务必尽快就医诊治。

科学预防筑牢第一道防线

在明晰雪盲症的致病原理后,如何避免损伤发生、防患于未然?专家表示,观赏雪景以及参与冰雪运动、高海拔地区登山活动时,需佩戴护目镜以有效隔离环境中过量的紫外线,选购时建议认准“UV400”

的标识。

选购护目镜时,不少人会留意到许多产品都标注着“UV400”,这表示该款护目镜能够阻挡波长在400纳米以下的紫外线。紫外线是一种电磁辐射,根据波长范围的不同,可被划分为三类:UVA(长波紫外线),波长范围为320~400纳米;UVB(中波紫外线),波长范围为280~320纳米;UVC(短波紫外线),波长范围为100~280纳米。也就是说,UV400的护目镜可阻挡接近100%的紫外线。此外,护目镜应根据所处环境、地形、气候及运动计划合理挑选。例如,雪地活动应选用带侧挡板的护目镜,侧挡板可阻挡从侧面射入的紫外线。

需要提醒的是,即便是阴天或夜间,雪地活动时仍需佩戴护目镜:阴天云层对紫外线的过滤率有限,雪地反射的紫

外线强度依然足以损伤眼睛;而在夜间,雪地的反射能力并不会因光线变暗而降低。若出行时未随身携带护目镜,可以就地取材,利用树皮制作简易应急护目镜,规避雪盲症风险。

除佩戴护目镜外,在雪地活动时,对时间与强度的把控同样不容忽视。若遇晴天或强光天气,单次活动时长建议控制在1~2小时内。休息时可选择光线较暗的场所闭目放松片刻,或使用人工泪液滋润眼睛,缓解眼部疲劳与干涩。日常也可适当补充维生素,维生素A、维生素C、维生素E等都可增强眼睛抵抗力,降低雪盲症的发生概率。

护目镜绝非雪地扮酷的配饰,而是守护双眼的第一道防线。掌握雪盲症防护知识,采取有效的应对措施,方能在银装素裹的冬日里,快意驰骋于雪地之上。冰雪世界很美丽,双眼防护莫大意!

据国家应急广播

新闻速读

本地新闻

1.近日,教育部、人力资源社会保障部发布2024-2025学年度中等职业教育国家奖学金获奖名单,全国共19992名学生获奖,每人奖励6000元,其中烟台共有61名学生获奖。

2.近日,全国铁路实行新的列车运行图,烟台车务段调图后安排旅客列车128对(日常125对、高峰线3对),其中动车组列车114对、普速旅客列车14对,铁路运输能力进一步提升。

3.近日,“2026烟台迎春灯会”票务信息正式发布。本届灯会将于2026年2月10日至3月4日在烟台植物园举行,为期近一个月,为市民与游客带来一场融合传统年味与现代光影的艺术盛宴。需要特别注意的是,2月16日(除夕)园区将停业一天,不对外开放。

4.近日,S16荣潍高速青岛、烟台部分路段实施交通管制措施,时间截至2027年6月30日16时。

5.近日,烟台市公安局港航公安局办公地点由芝罘区海港路23号更改至芝罘区北马路155号。

6.近日,烟台首个大型户外真冰体验项目——“北纬37°冰之梦”正式向公众开放。其坐落于北马路171号芝罘湾广场(烟台市口腔医院对面)。

7.近日,牟平西郊路与崔山大街路口全封闭施工,时间截至2026年6月30日。封闭施工期间,该路口四个方向均禁止通行。原由牟新路及三山大街通过崔山大街路口行驶的机动车辆可通过崔山大街路口北150米的临时道路通行,非机动车辆及行人请通过牟山路、金埠大街等道路绕行。

国内新闻

1.近日,中央广播电视总台《2026年春节联欢晚会》顺利完成首次彩排。舞美设计中,灵活运用AI、AR、XR等科技手段,在虚实之间营造出“人在景中、景随人动”的沉浸立体式视觉效果。此外,继蛇年春晚扭秧歌的智能机器人跻身“顶流”后,机器人将再度登上春晚舞台。

2.近日,网信办等八部门发布《可能影响未成年人身心健康的网络信息分类办法》。办法明确,不得在首页首屏、弹窗、热搜、榜单、推荐等处于产品或服务醒目位置、易引起用户关注的重点环节,呈现可能影响未成年人身心健康的网络信息。

3.教育部日前印发通知,对做好2026年普通高校招生工作部进行部署,明确2026年高考全国统考于6月7日开始举行。

4.近日,神舟二十号飞船返回舱在东风着陆场成功着陆。经现场检查确认,飞船返回舱外观总体正常,舱内下行物品状态良好,神舟二十号飞船返回任务取得圆满成功。

5.日前,我国科学家成功研发出了一种微型心脏起搏器,能够直接利用心跳给自己供电。相比传统的火柴盒大小的起搏器,这台新型起搏器只有胶囊大小。

6.近日,教育部等七部门印发意见,将通过中华经典诵读等方式,推进中华优秀传统文化传承发展,持续提升全民特别是青少年的语言文化素养。

