



重庆晚报+

2026年1月

6日

星期二

农历乙巳年十一月十八

重庆日报报业集团
主管主办



+轨道语音

+轨道视频

+轨道大平面广告

+李子坝文旅产业园

国内统一连续出版物号
CN50-0002(代号77-12)

第13524期
今日08版

注意! 失明不是危言耸听 玩雪别超过 这个时间

又到冰雪季。“男子攀爬雪山突发雪盲症被困”“21岁小伙玩雪次日失明确诊雪盲症”“8岁男孩滑雪7小时后患雪盲症”……诸如此类因玩雪防护不当引发雪盲症的事件屡屡见诸报端。

为什么冬季玩雪会引发雪盲症?雪盲症患者多久能恢复到正常视力?户外爱好者如何避免患上雪盲症?今天,特别邀请首都医科大学附属北京朝阳医院眼科主治医师赵一鸣进行解答,一起揭秘“雪盲症”。



雪盲症到底是什么?

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引发的暂时性眼部炎症。通俗来讲,就是眼睛被“晒伤”了。

据赵一鸣介绍,造成眼部损伤的紫外线主要来源于雪地的反射。因为雪地对阳光中紫外线的反射率极高,可达到将近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。

患雪盲症有何症状?

雪盲症通常有4~12小时的潜伏期,其典型症状如下:

- 1 双眼同时发病(区别于普通结膜炎常为单眼发病);
- 2 眼睛红肿、不停流泪,伴有明显刺痛、针刺或沙磨感,像进了沙子一样难受;
- 3 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;
- 4 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。

赵一鸣提醒,如果仅出现轻度眼部异物感,且不影响视力,无明显疼痛,可通常经休息可自行缓解;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。

如何科学预防雪盲症?

赵一鸣表示,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,UV400的护目镜可阻挡接近100%的紫外线。此外,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。

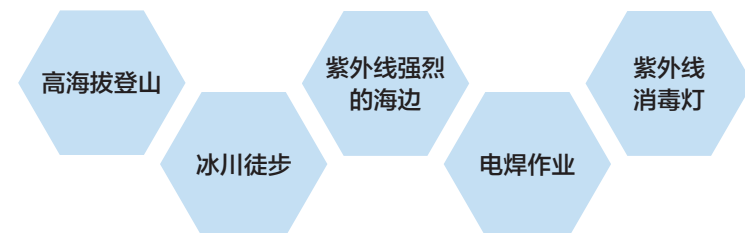
需要特别提醒的是:

- 1 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。
- 2 在雪地活动时,若遇晴天强光天气,单次活动时长建议控制在1~2小时内。



不在雪地也可能会患雪盲症

不少人误以为只有雪地才会引发雪盲症,其实以下场景同样危险:



无论身处室内还是室外,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。

据国家应急广播