

# 长时间关灯看手机对眼睛伤害大

## 全国爱眼日,专家提醒大家合理膳食保护视力、养成好的用眼习惯

2024年6月6日是第29个全国爱眼日,6月2日-7日为全国爱眼日宣传教育周。今年爱眼日宣传教育周主题为:关注普遍的眼健康。“我们要着重关注儿童青少年、老年人两个重点人群,聚焦重点眼病,并大力宣传全年龄段全生命周期眼健康的重要意义。”石家庄市疾控中心营养与食品安全科武洪娇说,在使用各类电子产品成为多数人戒不掉的习惯时,好的用眼习惯更为重要。



6月5日,市疾控中心开展石家庄市中小學生“愛眼護眼 我運動 我健康”主題演講比賽。



一名兒童在石家庄市人民醫院檢查眼睛。

□文/图 本报首席记者 李惺 记者 赵晓华

### 长期关灯玩手机右眼突然失明

前段时间,李女士的右眼突然看不见东西了,面对这种状况,她一下子慌了神。在家人的陪伴下,李女士来到医院就诊。经过检查和询问,医生查明了原因,李女士右眼失明是其喜欢晚上黑着灯躺在床上玩手机导致的。

“关着灯躺在床上玩手机是我的一个习惯,有时还会玩到凌晨。”32岁的李女士说,不久前,自己眼睛出了状况,感觉眼前有许多“黑色小飞蚊”,还有墨水状的小黑点,后来出现块状遮挡物,突然感觉眼前像是有物体挡着一样,看不清东西了。李女士说,一开始是眼前模糊,之后遮挡的黑影越来越大,最后右眼就彻底看不见了。她意识到眼病严重,便前往医院眼科就医。

医生经过检查和诊断之后发现,李女士的右眼视力突然消失是由于视网膜脱离导致的。其原因是李女士长期在黑暗的情况下使用电子产品,用眼过度。好在她得到及时救治,有望恢复视力。

石家庄市疾控中心营养与食品安全科武洪娇表示,黑暗中,手机的光即使很微弱,但相对来说还是强光,眼睛无法适应这种巨大差异,容易造成视力下降甚至失明。

“长时间在黑暗的环境中玩手机,对眼睛伤害很大,如果非得看手机,最好打开台灯,每次不要超过半小时。此外,视网膜脱离的早期症状为眼前漂浮的黑影数量突然增加,这些黑影像小小的“蜘蛛网”或斑点,漂浮在视野内以及有闪光感。”武洪娇说,视网膜脱离是急症疾病,如果出现了视网膜脱离的症状,应该立即去看眼科医生。视网膜脱离的时间越久,通过手术修复成功的可能性就越低,就有可能发生永久性失明。

### 长时间盯着电子产品易诱发青光眼

如今,白天疲于工作,夜晚“手机刷屏”,似乎已成为不少人的常态。27岁的吴女士就因为长时间盯着电子产品,让眼睛中了“招”。

从事行政工作的吴女士,每天在工作岗位都要对着电脑,回到家,她又喜欢刷手机、玩平板,经常会刷到后半夜。1年前,吴女士就感觉左眼出现胀、视物模糊等症状。经休息后症状有所缓解,吴女士便以为是视疲劳引起的,没有在意。直到一个月前,她突然感到左眼眼痛并伴有头疼,这才急忙赶到医院就诊。

经检查发现,吴女士先天眼睛房角窄,左眼眼压高达36毫米汞柱(正常眼压为10—21毫米汞柱),右眼眼压15.4毫米汞柱,被诊断为双眼慢性闭角型青光眼。而发病

的诱因,很可能与长时间盯着各类电子产品有关。

“青光眼是导致人类失明的三大致盲眼病之一,传统意义上导致青光眼发病的高危因素有:青光眼家族病史、高眼压、高度近视、高度远视、45岁以上等,而经常近距离看电子屏幕,尤其是关灯刷手机等不良用眼习惯,使得青光眼的发病呈年轻化、多发性趋势。”武洪娇介绍,眼睛长时间盯着手机屏幕时,眨眼频率会下降;在昏暗的光线下用眼,瞳孔长时间散大,堵塞眼内房水循环通路,眼内液体积聚导致眼压升高,容易诱发青光眼。除此之外,长期精神压力过大、情绪过分激动等,也有可能促使青光眼的发生。

武洪娇建议,治疗青光眼的关键在于早诊断、早治疗。40岁以上、有青光眼高危发病因素的人群,应每年定期做眼科检查。

### 孩子们要养成良好的用眼习惯

年仅6岁的小女孩丹丹(化名)最近总说看不清楚东西,并时不时伴随着眼睛疼痛,丹丹的家长就带她来到了医院眼科检查。医生给丹丹做了散瞳验光,经过检查发现,丹丹右眼近视325度,左眼近视475度。看到这个结果,丹丹妈妈一下就愣住了,不知道孩子的视力怎么一下子变成这样了。

对于丹丹视力下降这个问题,医生解释,一般引起孩子近视的原因有两类:遗传和不良的用眼习惯。

“咨询过医生后我们得知,用眼习惯问题真的不容小觑,比如过早的让孩子看电视,玩平板电脑、手机。要知道这类电子产品屏幕小,容易造成长时间、近距离用眼。”说起这些,丹丹妈妈后悔极了。

原来,丹丹妈妈特别害怕女儿输在起跑线上,便很早就给孩子报各种早教班。而为了方便,她利用电脑、平板下载了很多早教片,每天陪孩子一起看。不知是不是这个原因,让6岁的丹丹患上近视。

其实,丹丹视力下降,并不是个例。要想视力好,儿童青少年要从自身做起,养成良好的用眼习惯。“特别是中小學生,要积极关注自身视力异常迹象,例如看不清黑板上的文字、眼睛经常干涩、经常揉眼等症状,并及时告知家长和教师视力变化情况。可交替闭上一只眼睛进行自测,以便发现单眼视力不良。”武洪娇说,为了让孩子们的视力健康发展,儿童青少年要做好眼保健操,纠正自己不良的读写姿势。特别是做眼保健操时,孩子们的注意力一定要集中,正确地按揉穴位,最好以感觉到酸胀为度。

武洪娇还说,孩子们读写连续用眼时间不宜超过40分钟,每40分钟左右要休息10分钟,可远眺或做眼保健

操。更要按需科学规范合理使用电子产品,非学习目的使用电子产品每次不超过15分钟。

### 合理膳食保护视力

眼睛是心灵的窗口,作为我们最为宝贵的感知之门,它承载着感知外界信息的作用。

在全国爱眼日到来之际,武洪娇给出了护眼科普,让大家关爱和呵护自己的双眼,为眼睛“编织”一层温柔的防护网。

武洪娇说,设立全国爱眼日的目的是为了普及科学用眼知识,提高青少年眼健康水平,让更多人明白预防眼疾的重要性。“我们可以在日常饮食中,合理搭配膳食营养保护视力。如:多食用β-胡萝卜素抗氧化、抑制炎症,降低年龄相关性的黄斑变性导致失明的风险。虾青素则可以抗光化学氧化损伤、抗炎、参与视色素合成,改善年龄相关性黄斑变性患者视网膜功能、缓解长期荧屏暴露者视疲劳症状。”武洪娇说,维生素A有助于维持暗视力,降低夜盲症、干眼症等。这些膳食营养素主要来源乳类、鱼虾类、蛋类和深色的黄橙绿色蔬菜、水果中。

此外,武洪娇还提醒,在日常生活中要避免一些不良的用眼习惯:

经常使用眼药水。一些眼药水可暂时使血管收缩,消除红眼症状,但是炎症依然存在。反复使用此类眼药水会导致眼睛更红。

用手揉眼睛。眼睛发痒时,很多人会习惯性地用手揉,但如果未经消毒,手上会携带很多细菌,用手揉眼时就会将这些细菌带进眼睛里,进而引发眼部炎症。

用眼过度。长时间盯着电脑、手机等电子设备容易导致眼睛酸胀、疼痛、干涩、异物感、畏光或者视物模糊,甚至可能诱发青光眼。

关灯看电视、玩手机。关灯看电视、玩手机会加剧眼睛的调节负担,久而久之容易导致近视加深以及出现干眼症、慢性结膜炎等症状。

游泳不戴护目镜。游泳或修理家具时,最好戴上护目镜保护眼睛。否则脏水、快速飞动的细小物体都可能伤害到眼角膜。

那么,该如何正确用眼呢?武洪娇给出了这样的建议:1.增加户外活动时间,每天不少于2小时阳光下的户外运动;2.使用电子产品30—40分钟后,应休息远眺放松10—15分钟;3.保持正确的写作业、看书姿势,身体要坐端正,眼睛与书本保持一尺距离;4.少吃甜食,过多的甜食会造成钙离子的流失,视网膜的弹力减退,从而导致近视发展过快;5.父母有高度近视的,要定期带孩子复查视力。