

注意!干眼症被称为眼睛的「绝症」

干眼症是指任何原因造成的泪液质或量异常或动力学异常,导致泪膜稳定性下降,并伴有眼部不适和(或)眼表组织病变特征的多病综合征。

常见之症状包括眼睛干涩、眼痒、有异物感、灼热感、怕风、畏光、流泪;较严重者眼睛会红肿、充血、角膜上皮破皮而有丝状物黏附,这种损伤日久则可造成角结膜病变,并会影响视力。

干眼症很难根治,只能靠日常保养加以改善,从这个意义上讲,干眼症确实可以称为“绝症”,是需要进行长期护理治疗的慢性疾病。

这几类人易患干眼症

据《中国干眼专家共识(2020年)》统计,我国干眼症发病率约为21%~30%,估计至少3亿人患病。也就是说10个人中就有2-3个人有干眼症,长时间看电子屏幕以及昼夜颠倒的人、隐形眼镜佩戴者,在烟雾、干燥、空调房、强紫外光线下工作、生活的人都是高发群体。

此外,有研究证明:I型糖尿病患者,患有干眼症的几率大约是57%。II型糖尿病患者当中患有干眼症的人,大约占70%左右。所以,糖尿病人更容易得干眼症!它是非糖尿病患者患干眼的1.15倍。

如何预防干眼症

1. 不要用眼过度。不要让眼睛一直处于工作的状态,如果需要长时间工作,在用眼一小时后要休息一会,进行闭目养神或看绿色植物等;让眼睛得以放松。
2. 养成多眨眼的习惯。眨眼有助于泪液分泌和分布,而眨眼次数少就会引起泪液量减少,失去对眼球的保护力。
3. 热敷双眼。睡觉之前,可以用热毛巾敷双眼,缓解眼睛疲劳,让眼睛血液循环得以更加畅通,(时间)不要超过15分钟。
4. 不要熬夜。熬夜玩手机不仅会让干眼症问题加重,还会导致其他的眼部健康问题。
5. 注意眼睑卫生。不要用手去揉搓眼睛,因为手可能会成为传播疾病的媒介;尽量少使用空调,空调会减少空气中水分的含量,导致环境干燥;
6. 注意合理的饮食。干眼症的发生与长期缺乏维生素a有很大的关系。平时要注意饮食的调理,多吃豆制品、鱼类、牛奶、核桃、青菜和新鲜水果。

本文原载“干眼康复”“滇医通官方号”公众号

很多人睡前的仪式感,不是泡脚、洗漱、敷面膜,而是玩手机。但是这可不是什么值得提倡的好习惯,今天我们就来详细说说,睡前玩手机,到底会“伤”哪些地方?如果真的戒不掉,需要注意什么。

如果你有睡前玩手机的习惯,你的眼睛可能会经历下面这几个阶段:

阶段一:眼干、容易疲劳

一开始,你可能只是会感觉到眼睛干涩、发痒。

这是因为盯着屏幕的时候,人会不自觉减少眨眼的频率。本身用来滋润眼睛表面的泪水,因为长时间不眨眼而蒸发,又得不到及时的补充,就会开始感觉干涩。

特别是关上灯看手机,接受到屏幕明亮光线的刺激,更容易导致眼睛干燥、红肿、疼痛。

阶段二:一只眼睛看东西模糊

长时间玩手机之后,你可能会发现一只眼睛忽然看不清东西了,过好一会儿才能恢复正常。

这可能是因为眼睛产生了“暗适应”。你肯定会体会过,从明亮的地方走进黑暗的地方,一下子我们的眼睛就会什么也看不见,需要经过一会儿,才会慢慢地适应。

但是夜间,一只眼睛的“暗适应”就没有这么简单了。两只眼睛一边高,一边低,这样会使眼睛的聚焦能力出现偏差,长此以往会影响视力。

阶段三:眼前有黑影,眼球充血

再继续玩下去,可能会感觉视力下降,结膜充血,有时候看东西感觉眼前有黑影,甚至看东西变形。这是因为眼底“黄斑”这个位置,已经“受伤”了。

黄斑区是视网膜的一个重要区域,它是人感光细胞最集中的地方,也是视力最敏锐的地方。就像照相机的“胶卷”,承担着感光的重要任务。这个圆形小区域的视网膜是最薄的,中间是凹下去的,并且颜色偏黄,所以叫“黄斑”。虽然目前还没有明确的证据证明关灯玩手机和视网膜黄斑病变有关,但是手机屏幕散发的“蓝光”,确实能够穿透眼球直达视网膜及黄斑,间接造成黄斑区退化和病变。

阶段四:发展成眼部疾病,甚至失明

新闻中我们看到有些人玩手机引发了“眼卒中”。“眼卒中”的学名叫视网膜动脉阻塞,是一种严重的急性致盲性眼病,致盲率高达80%,患者在发病前可能会有视物模糊、单眼视力丧失等状况。

视网膜上大部分供血来自视网膜动脉,一旦发生阻塞就影响血液循环供给,导致视力下降和视野缺损。尤其中央动脉完全阻塞时,视力即刻于几分钟内完全丧失。

长时间在黑暗环境中熬夜玩手机,虽然不会直接导致眼中风,但因为加重了心脏和眼睛的负担,很容易让眼卒中风险悄悄升高。

眼前突然一黑,一会又好了,或者是断断续续的黑影,都可能是“眼卒中”的预警,一定要尽快找医生仔细检查。

阶段五:除了“眼卒中”,急性青光眼也很危险

在黑暗环境中看东西,瞳孔会变大,对于一些本身“前房角”就比较浅的人,周边虹膜阻塞小梁网使房水排出受阻,有可能会诱发房角关闭,眼压急剧升高,引起急性闭角型青光眼的发作。急性青光眼若不抓紧时间治疗,很有可能在短时间内致盲。

还是那句话:黑暗中玩手机真的太伤眼了。而且伤的不仅是眼睛,全身健康都会“受伤”。

手机屏幕的蓝光会抑制褪黑素的分泌,从而造成入睡困难。有调查发现,睡前看两小时手机,褪黑素分泌水平会下降22%,而人体产生困意主要就是靠身体里分泌的褪黑素。所以,越玩越睡不着,睡不着更想玩手机,形成恶性循环。

当然,如果你实在很想玩,那么下面这4件事你一定要记得:

1. 开着灯玩

如果一定要玩,不要让手机屏幕的亮度和环境亮度相差太大,如果实在懒得开房间的大灯,一盏小夜灯、床头阅读灯等,也能起到调节环境亮度的作用。

2. 不要侧躺玩

侧躺玩手机,主要是用一只眼在看,不仅可能因为“暗适应”让一只眼睛短暂看不清东西,还可能造成左右眼视力不对称,加深一侧眼睛的近视。

3. 手机屏幕调成夜间模式,字号调大

夜间模式,是一种高对比度,或者反色模式的显示模式。夜间模式的时候,不仅屏幕亮度被降低,有不少人也能感觉到屏幕变“黄”了。

这是因为屏幕的蓝光降低,出现了红光和绿光重叠出来的颜色,看起来就偏黄。

4. 别让手机屏幕直对眼睛,最好向下倾斜一定角度

如果手机离眼睛太近,人就会不自觉地睁大眼睛,一直“眼睛瞪得像铜铃”玩手机,会更容易出现疲劳。

可以把手机屏幕放在和眼睛平行的位置,略和视线形成一定夹角,让眼睛轻松的不用努力睁大也能看到完整屏幕。

当然,这个姿势比侧躺着玩更费胳膊,可能没看多久手机,胳膊就开始发酸。正好,举不动了,就放下手机,乖乖睡觉吧。

本文原载“平安健康生活”公众号

睡前玩手机突然「瞎」了?眼睛出现这些现象千万要警惕

足阅读”,而是“光太强”了。

“以前照明不够,很多人视力下降是因为在昏暗灯光下用眼。如今是倒过来的,光污染太严重,孩子看书、写字的灯光都太亮了,让眼睛非常容易疲劳。”李医生说,我们的眼睛需要的光也是恰到好处的,应该明亮、柔和但不刺眼。

此外,爸爸妈妈对宝宝的“过度早教”,也会伤及宝宝的眼睛。比如有的家长过早教宝宝读书、写字、画画,这一方面让孩子过早开始近距离用眼,如果眼睛负担太大更容易疲劳和近视;另一方面,因为宝宝还小,手部力量和动作精细程度还跟不上,经常无法掌握正确的姿势,结果反而导致近视过早上身。所以在对孩子进行早期教育时,一定要符合宝宝的生长发育规律,特别要注意宝宝的姿势是否标准。

戴眼镜会使近视不断加深吗?

很多孩子近视需要配眼镜时,家长会提出很多疑问:眼镜戴上是不是就拿不下来了;眼镜是不是越戴度数越高;戴眼镜时间长了,眼睛就会变形吧;不戴眼镜,有没有其他的方法让近视消失……

很多家长谈“眼镜”色变,于是就寻求按摩、针灸、理疗、治疗仪等方法治疗近视。

李医生认为,无论是框架眼镜还是隐形眼镜,都只是一种辅助人用眼的工具,及时科学的验光配镜,能使孩子获得清晰舒适的视觉质量,相对于不戴眼镜处于模糊疲劳的视觉状态更有助于减缓孩子近视的发展。除非不正确合理的配戴眼镜,不然眼镜是有益无害的。按摩、针灸、理疗、治疗仪等方法是不会让真性近视消失的,在戴镜的同时,辅助这些治疗,可能有一定的延缓近视度数加深的作用。

许多家长认为孩子戴眼镜后才使近视不断加深的看法,也是不科学的。近视发生发展是由于遗传因素和大量后天环境因素共同引起的,因此孩子戴了近视镜后依然有加深的趋势,和眼睛仍处于发育阶段息息相关,这并不是戴镜引起的。当然不排除有一些孩子是因为配戴的眼镜质量差引起的近视度数增长过快。

大家要科学认识眼睛近视,配镜要到正规眼科医疗机构验配并定期复查换镜,在配戴眼镜后,要养成良好的用眼习惯,避免长时间近距离用眼,避免过度使用电视机、游戏机、计算机和手机等。除此之外,保证每天的户外活动时间,在自然光下进行户外活动,也是预防近视的好方法。

2023年6月6日是第28个全国“爱眼日”,今年的主题为“关注普遍的眼健康”。2018年,世界卫生组织的一项研究报告显示,中国近视患者达6亿,青少年的近视率已居世界第一,且仍然不断呈上升趋势。2020年,我国儿童青少年总体近视率为52.7%;其中6岁儿童为14.3%,小学生为35.6%,初中生为71.1%,高中生为80.5%。

预防近视,是大家都很关心的话题。近日,我们专访了省直中医医院儿童眼科主治医师李江玲,说一说孩子们预防近视的那些事。

每天户外3小时几乎不近视

提及预防近视,我们听说过各式各样的说法,从食疗到眼贴,只要无害,估计家长们都愿意给孩子试试。但李江玲主治医师认为,只要能保证孩子每日在户外的时间足够长,那么绝大多数孩子就根本不会发生近视。

“澳大利亚有一项研究发现,孩子如果每天在户外活动1小时,那么近视率在3%左右;而如果每日户外活动累计3小时,那么近视率仅有0.8%,几乎可以忽略不计。”李医生说,无独有偶,新加坡也有相同的试验,结果发现每日户外活动仅半小时的孩子近视率可达24%!但每日户外活动3小时的学龄儿童,几乎找不到几个近视的。

在户外活动时,孩子更多地眺望远方,对于那些长时间在室内学习玩耍的孩子来说,这是非常重要的眼球放松机会;此外,眼睛和身体接触的太阳光可促使人体分泌更多的多巴胺,能有效抑制眼球增长,从而抑制近视的发生和发展。即便有近视的孩子,经常在户外活动,因为光照强使瞳孔缩小,景深加深,也会起到延缓近视发展的效果。

可惜的是,这个最简单有效的方法,却也是现在绝大多数父母最难以完成的任务。一方面,学业功课繁重;另一方面,出于安全角度考虑,家长也更倾向于让孩子留在室内,可这些选择最终带来的负面效应,都落在了孩子的眼睛上。

孩子写作业、看书,可以30-45分钟休息一下,如果有条件就让孩子在户外活动15分钟,比如散步、慢跑一会儿。或者让孩子在阳台上,做一套健身操,配合远眺窗外。

“光太强”“过度早教”都很伤眼

在过去,我们都曾经听自己的父母反复提醒:不要在光线不足的时候看书看报,这样容易近视。但现在的孩子们面对的问题其实不是“光线不

全国「爱眼日」关注眼健康

子二

戴眼镜会导致度数加深吗
如何预防近视

公益广告

关注眼睛健康
守护明眸“视”界

——株洲市卫健委 株洲日报宣



设计/王玺