

躺着刷刷一时爽 你的眼睛正遭受多重“暴击”



资料图片

记者 王敏

如今,智能手机已成为我们生活中不可或缺的一部分。年轻人躺着玩手机,不仅成为生活常态,更成了很多人消减压力的习惯。越来越多的眼部健康问题呈现在大众面前。斜视、干眼症、眼底血管破裂等病症,困扰着我们的生活。如何守护我们的眼部健康,远离这些“眼部危机”?快来听听眼科医生怎么说。

1 侧躺着玩手机,眼睛也会“斜”

“侧躺着看手机时,两只眼睛和屏幕的距离不一样,时间久了眼睛很容易出问题。”宁夏医科大学总医院眼科主治医师李芳介绍说。

近半年来,银川某公司职员张敏(化名)养成了晚上侧躺着刷手机的习惯。但就在上周二,张敏早起刷牙时突然发现镜中的自己成了“斗鸡眼”。经检查发现,张敏控制眼球的肌肉一边紧张一边松弛,就像橡皮筋被过度拉伸后失去了弹性。现在张敏看东西出现重影,上班时连打字都困难了。

李芳解释道,眼球表面有六条肌肉控制着眼球的转动,当我们侧躺在床上刷手

机时,这些眼部肌肉被迫维持不自然的姿势工作。长期如此,部分肌肉会因过度使用而疲劳,这就导致眼睛无法同时聚焦于同一目标,从而引发斜视。这一问题在医学上被称为“暂时性斜视”或“手机斜视”。

“还有些人习惯用支架将电子设备固定在床的一侧,看的时间长了也会导致左右眼使用强度不均,最终引发眼部肌肉功能失调。对于已经出现类似症状的患者,建议进行眼部肌肉训练,如每天进行眼球运动练习,帮助恢复眼部肌肉的平衡状态。同时,注意调整用眼姿势,避免长时间单侧用眼。”李芳建议。

2 关灯躺着玩手机,小心眼底“爆血管”

“还有很多年轻人喜欢晚上关灯躺着玩手机,这个习惯也是非常危险的。”李芳向记者展示了大学生小林的眼底照片,照片上布满了红色“蜘蛛网”状的血管破裂痕迹。小林因习惯关灯躺着打游戏,某天突然感觉眼前像洒了红色墨水,检查发现是眼底血管破裂出血。

李芳解释道,平躺时人体内的血液更容易流向头部,导致眼部血管压力增加,就像被踩住的水管;再加上玩游戏的过程中常因紧张而憋气,血压会瞬间升高3倍,这时候脆弱的眼底毛细血管很容易爆裂。

更令人担忧的是,这种损伤往往是不可逆的。小林

现在右眼视力只剩0.3,看东西就像隔着毛玻璃。李芳特别提醒,黑暗中瞳孔会放大到平时的3倍,手机屏幕发出的蓝光就像“激光笔”直接照射眼底,可对视网膜造成损伤,这种伤害如同“被太阳灼伤皮肤”,恢复极其困难。

“另外,长时间在暗环境下玩手机,还可能会对感光细胞产生影响,从而导致视力下降,如果不加以重视,可能会发展为永久性视力损伤。”李芳补充说,如果确实需要在夜间使用手机,最好开启一盏柔和的背景灯,以减少对眼睛的伤害。同时,选择防蓝光模式或佩戴防蓝光眼镜,也能在一定程度上减轻手机屏幕对眼睛的损害。

3 眼睛干涩流泪 都是躺着看手机惹的祸

28岁的化妆师娜娜(化名)最近总觉得眼睛里好像有沙子,时不时就流眼泪,到眼科检查才知道,原来是得了干眼症。医生通过问诊了解到,娜娜有躺着玩手机的习惯。正常的眨眼大约每分钟15到20次,有助于分泌泪液,保持眼睛湿润,而躺着看手机时,眨眼次数会明显减少,导致眼睛表面的“保湿膜”完全破裂。“就像忘记给手机贴膜,屏幕很快就会刮花。”李芳比喻说。

对很多年轻人来说,干眼症已成为新的“眼部危机”。李芳进一步解释说,当我们专注于手机时,眨眼频率会明显减少,且“不完全眨眼”的比率增加,眼球表面泪液会蒸发过快。另外,躺着看手机时,眼睛要更近距离地盯着手机屏幕,在受到屏幕亮光的刺激后,泪液成分以及分泌都会受到影响,最终就导致眼睛干涩、红肿疼痛、异物感,甚至可能造成角膜上皮损伤。

由于干眼症早期只有轻度的不适,很多人误认为多滴眼药水便可以恢复。对此,李芳特别提醒:“对于干眼症患者来说,滴眼药水只能暂时缓解症状,就像给干裂的土地洒水,不修好灌溉系统土地很快还会干旱。”对于已经出现干眼症状的患者,除合理使用人工泪液外,更重要的是调整用眼习惯,保持适当的眨眼频率,确保睑板腺功能正常。

日常也可有意识地进行眨眼训练:轻闭眼两秒,紧闭眼两秒,睁眼再两秒,这样反复循环,每次训练一分钟,一天十次循环往复,可以提高泪膜的稳定性,从而预防干眼。

小贴士

还有一个简单实用的自测方法:晚上躺在床上举起手机,如果感觉脖子前倾、眼睛发胀,就说明你的姿势有问题。眼睛是我们最精密的“摄像机”,要用一生来保护。从现在开始,坐起来看手机吧,你的眼睛会感谢你这个决定。

4 三个小改变 守护明亮双眼

保护眼睛健康的关键,在于改善生活习惯和环境,李芳给出一些日常护眼建议。

1

首先,可使用手机支架将手机固定在胸前位置,确保屏幕中心低于眼睛10厘米(约一拳距离)。这一高度既能保证看手机时眼睛处于较为自然的位置,又能避免颈部过度前倾。

2

其次,夜间使用手机时,可开启一盏暖黄色的台灯作为背景光源。李芳解释,暖黄色的光线更接近自然光,对眼睛的刺激较小。手机屏幕应调整为夜间模式,减少蓝光输出。有研究表明,蓝光对视网膜细胞有潜在的损害作用,长期接触可能增加黄斑变性的风险。因此,使用防蓝光眼镜或开启电子设备的防蓝光模式,也是保护眼睛的有效方法。

3

第三,每看20分钟手机,就看看窗外远处的树梢或物体,让眼睛得到充分休息。这一方法可以帮助放松眼部肌肉,促进眼部血液循环,减少视疲劳。