

6月6日爱眼日前夕,记者发现网上有好几个“飞蚊症”论坛,其中一个拥有网友上万,其注册年纪平均二十四五岁,白领居多。有的帖子一发,回复量竟有上千。上班盯着电脑,下班看PSP、IPAD,晚上躺着刷微博……如此近距离用眼,能不“与蚊共舞”?

“飞蚊”现象,是玻璃体内的不透明物体投影在视网膜上产生的。专家说,年轻人的“飞蚊症”,往往是用眼过度导致的。原因是,经常熬夜用眼或长时间用眼疲劳,造成整个眼球出现了充血状态,这种充血通常属于非感染性的充血,休息一下就可以缓解。但如果此时组织液渗入到了玻璃体内,就很容易诱发“飞蚊症”。

上班盯着电脑,晚上躺着刷微博,  
如此近距离用眼,能不“与蚊共舞”?

## 用眼过度诱发“飞蚊症”

### 探索

6月6日爱眼日前夕,记者发现网上有好几个“飞蚊症”论坛,其中一个拥有网友上万,其注册年纪平均二十四五岁,白领居多。有的帖子一发,回复量竟有上千。上班盯着电脑,下班看PSP、IPAD,晚上躺着用手机刷微博……如此近距离用眼,能不“与蚊共舞”?

### 近视物

#### 让睫状肌长期紧张

个案:小王在广告公司做设计,主要工作就是对着电脑不停地动着鼠标做设计稿。他几乎天天加班,有时一加就加到晚上十一二点。最近,他的眼睛常常感觉不适——干、涩、胀、痛。

江苏省中医院眼科主任王育良教授说,小王这是患上“视疲劳”了,是眼睛长时间近距离视物,睫状肌长期收缩紧张的结果。

人类的眼睛好似一架相机:光线经过镜头表面(角膜)及光圈(瞳孔),再由可变焦镜头(晶体)聚焦到视网膜上。而控制晶体变焦的,是睫状肌。

晶体,周围接睫状体,呈双凸透镜状,透明而富有弹性。看远物时,睫状体内的睫状肌舒张,晶体变得扁平;看近物时,睫状体内的睫状肌收缩,晶体变得更凸。

如果长时间近距离视物,睫状肌因始终处于紧张的收缩状态,就会“疲劳”。

### 荧光屏让睫状肌

#### 更加紧张

如果一个人成天盯着荧光屏,眼睛就更易疲劳,这是为什么?

专家说,人类有着“以看远、追逐视”为主的视物方式,但是,“荧光屏”颠覆了这种视物方式。因为荧光屏将本来“不同距离、活动的景象”,变成了“近距离的平面像”,而成为“近距离固视”为主的方式。就像全身运动肌肉原来

是“走走歇歇”,现在变为“笔直站立”一样,长时间地盯着荧光屏,让睫状肌始终僵直收缩,自然会导致过度“疲劳”了。

王育良说,视疲劳不是一种疾病,但却是其他眼病的信号!

个案:26岁的小刘是建筑设计师,每天的工作就是坐在电脑前画设计图。一个月前,出现眼胀、头痛、头昏、看东西模糊等症状,去医院检查,诊断为青光眼。

青光眼,是眼部房水不能正常外流,导致眼压升高,压迫视神经纤维受损,患者的视野会越来越窄,甚至失明。

何谓房水?

王育良教授说,房水,是由睫状突分泌的液体。房水的成分与血浆类似,被分泌出来后,经后房、瞳孔,进入前房,为虹膜、角膜和晶体提供营养,最后在前房角,通过小梁网(密密麻麻的小管)、巩膜静脉窦,进入眼球外静脉,重新参与血液循环。

健康的眼睛,房水的分泌量与排出量是相当的,也就是前房和后房的房水量差不多是固定的。

如果用眼过度,眼睛代谢持续旺盛,睫状突血管的血流量增加,分泌的房水量也增加;而近距离固视,尤其是晚上用眼,房水排出的前房角容易变窄(前房角偏窄的在亚裔人中本来就较多)。

这样分泌得多,排出得少,前房和后房内的房水量越来越多,眼睛内部的压力越来越大(眼睛越来越胀),并压迫视神经,造成“眼胀、头痛、头昏、鼻梁酸胀、视物模糊、看东西出现虹视现象(即看灯光时在其周围出现七色的彩圈或晕轮)等青光眼症状”。

人们感觉眼睛不适时,往往喜欢滴眼药水。专家指出,在没有医嘱的情况下,最好不要私自滴,因为许多眼药水都有松弛睫状肌的功能,使瞳孔放大。而瞳孔扩大会挤压前房角,使前房角变窄,这更不利于房水的排出,致使眼压更高。

### 眼前时常

#### 出现小“飞蚊”

个案:SOHO一族的谢先生经常在电脑前一坐就是几个甚至十几个小时。以前他只是感到眼睛干涩胀痛,最近他眼前时常会出现小飞虫,有时在眼前一闪而过,有时好几只飞来飞去,医生诊断为“飞蚊症”。

“飞蚊”现象,是玻璃体内的不透明物体投影在视网膜上产生的。

王育良说,年轻人的“飞蚊症”,往往是用眼过度导致的。原因是,经常熬夜用眼或长时间用眼疲劳,造成整个眼球出现了充血状态,这种充血通常属于非感染性的充血,休息一下就可以缓解。

解。但如果此时组织液渗入到了玻璃体内,就很容易诱发“飞蚊症”。

视疲劳引起的“飞蚊症”,只要注意休息,是可以恢复的。

一般来说,飞蚊症是由玻璃体变性引起的,是一种自然老化现象,老年人较容易得。

在临床上,大多数飞蚊症是良性的,或称生理性飞蚊症。

随着年龄的增长,玻璃体发生退行性改变,使原来的凝胶状态发生液化,出现细点状、条状、网状等混浊,随着眼球的转动而飘浮游荡。当光线进入眼内时,这些混浊的阴影透射到视网膜上,眼前就会出现飞蚊现象,这种情况属于“好蚊子”。

“好蚊子”的特点是:如果患者两眼都有飞蚊现象,经过一段时间没有加重或产生变化,飞蚊位置固定,多为良性。据统计,约80%的飞蚊症是由玻璃体纤维老化形成的,即良性病变。

### 病理性“飞蚊症”

#### 要及早治疗

少数飞蚊症会对眼球产生威胁,属于“坏蚊子”,或称病理性飞蚊症。

高度近视(500度以上),眼球会发生前后径拉长变形,挤压玻璃体纤维支架,加速其塌陷,玻璃体液化和后脱位,会造成病理性的飞蚊症。

现在高度近视的年轻人越来越多了,这也是本来在四十岁以上人群中高发的“飞蚊症”,现在年轻化的主要原因。

如果有“飞蚊”现象,并出现眼前闪光感及视力下降等情况,要及时就医,因为有可能是视网膜受到牵拉,不及时处理会导致严重后果。

再者,飞蚊现象若突然发生,而且限于一眼;蚊子飞舞的方向不定;飞蚊突然增多,或视线被遮蔽,黑影遮住视野,视力变差,视野缺损。出现这些症状时,也请及时就医。

王育良说,病理性“飞蚊症”可以提示以下几种疾病:

1.视网膜裂孔和视网膜脱离。若不及时治疗可导致失明。

2.玻璃体出血。糖尿病、高血压和外伤等可以引起眼底出血,这时,血液一旦进入玻璃体就会出现飞蚊症的症状。因出血量和部位不同,可以引起不同程度的视力下降。

3.葡萄膜炎。葡萄膜中一旦有细菌或病毒进入,眼内就会因变态反应发生炎症,这时,白细胞和渗出物将会从血管进入到玻璃体内,从而产生飞蚊症的症状。炎症加重时,“浮游物”增多,视力下降。



### 视近物别

#### 超过一小时

有专家指出,为了保护自己的眼睛,不得“飞蚊症”,应做到以下几点:

看东西掌握好距离:

视疲劳的主要原因是长期近距离视物,所以平时使用电脑、手机等电子产品,请保持40-60厘米左右的阅读距离,看电视时则最好距离3米以上。

屏幕的亮度(电脑或电视)一定要柔和,有一定的对比度但不能太强,否则易造成眼部疲劳。

不要目不转睛地看东西:

平时用电脑、看电视、看书时,时不时地眨眨眼、转转眼球,让睫状肌放松放松。

眨眼、转眼球,这些简单的动作,都是在按摩眼睛。

简单眼睛操:眼睛疲劳时,闭上眼睛,顺时针转动眼球30-60下,再逆时针转动30-60下。

这个动作可以促进眼部房水循环,并改善眼睛的血循环,肌肉中堆积的乳酸逐渐由血液运走,眼肌酸疼也就会逐渐消失。

掌握好用眼时间:

每隔40-50分钟要休息10-15分钟,休息时,最好远眺:两眼看前方无限远处,最好注视绿色背景,以树木植物、花草最佳。

休息时还要注意活动筋骨,放松颈部肌肉。眼球的血供来自眼动脉,而眼动脉是自颈内动脉分出后经视神经管入眶的,因此颈部肌肉僵硬会影响视力;运动起来,全身血液流动加速,也可以改善眼睛局部的血循环。

避免“睫状肌长期紧张收缩”,是避免视疲劳的关键!

(据《扬子晚报》)

## 人们为什么 爱“显摆”?

近日,美国科学家发布的一份研究报告称,向别人谈论自己能在大脑中激发出类似食物或金钱所带来的愉悦感。

对研究对象脑部的扫描成像显示,在“显摆”的同时,隶属中脑边缘多巴胺神经系统的大脑区域的活动往往会突然增强。科学家说,自我表现格外让人满足,为了谈论自己人们甚至愿意放弃金钱。

近日,美国科学家发布的一份研究报告称,无论是在私人谈话中,还是在社交网络上,谈论自己都能在我们的脑中激发出类似食物或金钱所带来的愉悦感。

据《华尔街日报》报道,在我们的日常谈话中,约有40%的内容用来向他人表达我们的感受和想法。通过五个大脑成像及行为实验,哈佛大学的神经科学家发现了其中的缘由——与他人分享想法时,脑细胞和脑突触层面的活动会让我们产生非常强烈的满足感,让我们情不自禁地去这么做。

对人们脑部的扫描成像显示,在“显摆”的同时,隶属中脑边缘多巴胺神经系统的大脑区域的活动往往会突然增强。该系统与性、食物或金钱带来的成就感和满足感存在关联。

哈佛大学神经学科学家戴安娜·塔米尔说,“自我表现格外让人满足,为了谈论自己人们甚至愿意放弃金钱。”塔米尔与哈佛大学的同事杰森·米切尔合作完成了这些实验,他们的研究发现发表在《美国国家科学院学报》上。

为了评估人们对研究人员所说的“自我表现”的欲望,研究人员在实验室中展开实验验证人们是否会异乎寻常地看重与他人分享想法和感受的机会。他们还监测了部分志愿者的脑部活动,以此观察人们在谈论自己而不是他人时哪些大脑区域最为兴奋。参与实验的数十名志愿者大多数为住在哈佛附近的美国人。

在数项测试中,如果志愿者选择回答有关他人(如美国总统奥巴马)而不是自己的问题,研究人员会发给他们一些现金作为激励,现金数额有所浮动,最高为四美金。测试的问题包括他们是否喜欢滑板、滑雪,或者是否喜欢吃比萨上的蘑菇等随意的话题,其他问题则涉及智力、好奇心或进取心等个性特征。

尽管谈论他人能获得现金激励,人们还是常常愿意放弃17%至25%的可能收入来谈论自己,以便向他人表露自己的个人信息。塔米尔说,“我们开玩笑说这些钱可是用来探究你们的想法的。”

科学家在相关测试中使用了功能性磁共振成像扫描仪跟踪与心理活动相关的神经元之间的血液流动的变化,以此观察人们在谈论自己的信念和选择而不是思考有关他人的事情时,哪些大脑区域的反应最强烈。

总体而言,在自我表现行为发生的同时,隶属中脑边缘多巴胺神经系统的大脑区域的活动往往会突然增强。

得克萨斯大学心理学家杰米·彭尼贝克说,“我认为确实是这样的,我们非常喜欢别人倾听我们说话的感觉,否则我们还要社交网络干吗呢?”

(据《东方早报》)



编辑:李皓冰  
美编:牛长婧