



# 看不清

我们常用“像爱护眼睛一样”形容对一件东西的珍视,然而,在手机、电脑等电子产品普及的当前,眼睛的健康却常常被忽视。许多人认为,成年之后视力就会稳定,近视的度数也不会增加,然而事实并非如此。手机已成为影响成年人视力健康的罪魁祸首,20岁至30岁的年轻人是使用电子产品的主力军,视力下降成眼科诊室中的常见现象。怎样爱护眼睛,也许你并不真的了解。

本报记者 陈晓丽 王晓莹 唐园园

## 成年后近视度数 也会增加

“虽然12至16岁是青少年最容易形成近视的时期,但这并不意味着18岁以上的成年人就不会视力下降。”济南市第二人民医院验光配镜中心主任张文表示,前不久,两名大学生来到他的诊室,一位轻度近视,另一位近视已经近700度,两人都表示,近期即使戴着眼镜看东西也模糊。

近视可以分为先天性近视和后天近视。先天性近视多数是由于父母双方或一方高度近视,遗传给了孩子;后天近视则是由于不注意用眼卫生,睫状肌出现痉挛后不能缓解造成的。

山东省千佛山医院眼科副主任医师王旭说,已经近视的成年人,如果不注意用眼卫生,特别是某段时间工作或学习非常繁忙,用眼过度,近视程度可能继续增加,这种情况可能是假性近视,也可能是真性近视。在医院中,医生通常使用眼部药物测试区分真性近视和假性近视,例如散瞳剂,将散瞳剂滴入眼睛后,如果可以使睫状肌的痉挛症状消失,这种近视就是假性近视,如果药物达不到消除痉挛的效果,就是真性近视。

王旭表示,根据眼部的生长发育原理,18岁成年以后眼部发育完成,眼轴不会再变长,屈光度数也趋于稳定,后天近视的度数一般不会增加。不过,病理性近视不论是否成年,眼睛近视的度数都会不断发展,不少病理性近视外观上表现为突眼症,就是摘下眼镜眼球明显外凸。

病理性近视是高度近视中的一种,在5-10岁即可发病,对视功能危害比较严重,裸眼视力甚至在0.1以下。病理性近视主要由于遗传因素造成的,因而尽管有些人不是从事近距离目力的工作,照样也会发病,并可以发生视网膜脱离、黄斑出血等严重的并发症,常伴有眼痛、头痛、恶心、失眠等,有的患者甚至不能接受配戴

眼镜矫正。

随着年龄增加,在50岁以后,眼部晶体会出现膨胀,也会导致一定的近视状态。“一般为3-5年时间,具体时间要看每个人晶体的膨胀程度等。这段时间过后,晶体开始变得混浊,可能发展成为白内障,近视对视力的影响慢慢减弱,白内障的影响则会加强。”王旭说。

### 手机伤眼,甚过电脑

如今,智能手机已成为重要的信息终端,饭桌上、公交车里、马路上,端着手机看的人随处可见。手机,已经成为损害眼睛健康的一大原因,影响甚至超过了电脑。

张文说,手机导致了成年人眼镜度数的继续增加,严重者甚至还会造成眼部组织损伤、眼内炎症等病变,何况人们看手机时距离屏幕非常近,一般不超过30厘米,对眼睛造成伤害也就无可避免了。

另一方面,手机和电脑屏幕分辨率越低,越容易对眼睛造成伤害,其中的原因在于,分辨率低了,眼睛就要更费劲地去调节,各方面功能都要高度集中,极易造成视疲劳。张文说,手机不仅字体小,还由于屏幕滚动而常处于动态中,这样闪动的字对人眼的伤害远大于普通阅读的伤害。

同时,手机屏幕的光线很难把握,不稳定的亮度会造成视觉疲劳。“特别是在黑暗时使用手机或电脑,对视力的伤害更大。”王旭说,在黑暗中使

用电子设备,四周黑暗,光源集中于中央,对于眼睛的刺激过大,容易造成黄斑囊样水肿和黄斑变性等。

此外,电子产品对成年人眼睛的危害还体现在易引起视力疲劳和干眼症,有的患者对着电脑工作半小时,便感觉眼疼、头疼、视力模糊,无法正常工作。

由于工作生活节奏加快,不少成年人精神压力较大,身体各机能容易出现一定程度的下降,导致体质较弱,也会对视力造成一定的影响,“比如发高烧时,眼球会比平时软,如果再大量用眼,可能导致视力迅速下降,所以我们在体能较差的时候,更应该尽量避免用眼过度。”张文说。

### 爱眼小建议:

#### 视力模糊先区分

#### 真假近视再配镜

身体累了要睡觉,持续疲劳可能会生病,饿了要补充营养,同理,眼睛累了也要充足的休息和营养。眼科医生提供了几个爱眼护眼小建议:

#### 1 干眼症多吃蔬菜

在日常生活中,可以多吃富含维生素A、B、D的食物,例如胡萝卜、动物肝脏等,这些成分对眼睛角膜的生长发育、视网膜功能等都有好处,如果已患有干眼症,平时要注意多吃绿色蔬菜。

#### 2 眼睛和电脑一臂距离

持续看电脑的时间最好不要超过45分钟,持续看手机的时间不超过15分钟;在看电视

脑或手机时,中途停应下来让眼睛休息一会儿,向远处眺望;上网时旁边可以打开加湿器,同时尽量使电脑屏幕与眼睛保持一臂的距离,眼睛与屏幕上缘齐平,每隔半个小时左右向远处眺望,以缓解眼部疲劳。

#### 3 看电脑可戴防蓝光镜片

成年人近视度数加深后是不是该及时更换眼镜呢?

山东中医药大学附属眼科医院主任医师孙伟说,如果发现自己的近视度数有所增长,不要急于配眼镜,可以先去医院进行眼视光检测,区别近视度数中的真性成分和假性成分,大部分情况下,由于近期疲劳用眼造成的假性近视,可以通过滴眼药水和视觉调节恢复,如果盲目配镜,就会导致假性近视演变为真性近视。需要知道的是,眼视光检测不是一般的配镜过程,而是完整的疾病诊断过程。

还有些人为了美观不愿意随时戴眼镜。王旭说,如果本身看不清,而眼睛又努力去看清时,就会再次调用眼睛的调节功能,导致视觉疲劳,从而加深度数。

人的一生需要多少副眼镜?眼科医生建议,出门佩戴墨镜,可以减少紫外线对晶状体的伤害,预防白内障;开车佩戴偏光镜,可以减少各种光线对眼睛的刺激,安全行车;看电脑时佩戴防蓝光镜片,可以有效降低老年时黄斑变性的发病概率;40岁以上,佩戴抗疲劳镜片预防早老花;45岁以上,佩戴渐进多焦点镜片。



王婷,眼科学博士,副主任医师,硕士研究生导师,山东省眼科医院副院长。主要从事白内障、角膜屈光、角膜病、青光眼的临床及科研工作。承担国家自然科学基金等多项课题,作为主要成员获得国家科技进步二等奖1项,山东省科技进步奖2项。近几年在国内外SCI及核心期刊收录杂志发表论文40余篇,被评为全省卫生系统贫困白内障患者复明项目“示范标兵”。

## 余肉?胬肉!

翼状胬肉俗称“余肉”,是眼科常见病和多发病,中医称“胬肉攀睛”。可以单眼发病,也可双眼同时发生。表现为白眼球鼻侧或颞侧粉红色或红色膜状物增生,并有部分“肉膜”爬到黑眼球上,早期黑眼球看起来不圆,进一步发展表现为黑眼球上有粉红色膜遮挡,容易出现眼干、异物感、发红,尤其洗澡、“上火”、喝酒等之后明显,严重者影响外观和视力。

翼状胬肉的发病与遗传、营养缺乏、泪液分泌不足、过敏反应等有一定关系,有的患者父母或兄弟姐妹同时发病,但大多数还是因外界刺激引起,如眼部长期受到风沙、烟尘、热、紫外线、花粉等过度刺激,所以多见于渔民、农民、海员、砂石工人等长期户外劳动者。

翼状胬肉胬肉生长较快或已明显进入黑眼珠必须手术治疗;如因翼状胬肉而反复眼红影响外观,也可以考虑手术治疗。

翼状胬肉的手术治疗要求应该达到3个主要目的:①应安全地将胬肉切除干净;②减少角膜瘢痕的形成,达到良好的光学效果;③避免复发。因此,在选择手术方法时要特别慎重。过去有很多翼状胬肉患者因为惧怕术后复发而延误了最佳手术时机,导致术后角膜残留白斑,视力不能恢复。目前开展的翼状胬肉切除术联合自体结膜干细胞移植术大大降低了术后胬肉复发的风险。

翼状胬肉是一种需要手术的眼部疾病,过去的老手术方式术后复发率高,但只要选择正确的手术方式,复发的几率可以降到很低,术后外观可恢复正常。

如何预防翼状胬肉发生?首先可以尽量减少紫外线和风沙刺激,如强光下佩戴防紫外线墨镜。其次,如果患有干眼症也容易刺激胬肉生长,需要应用治疗干眼症的药物。

