

“我最近总是感觉眼睛发干”“我有时候还会感觉眼睛刺痛”……面对“离不开”的电子屏幕,如何给自己的视力提供保障?记者就此问题采访了青岛大学附属青岛市第三人民医院眼科主任陈文涛。

# 你的用眼行为健康吗?眼科医生来支招

眼睛也需要『忙里偷闲』 坚持户外运动『目』浴阳光



## 名医档案

**陈文涛** 眼科副主任医师,青岛大学附属青岛市第三人民医院眼科主任。山东省首届医师协会眼科分会委员、山东省老年医学会眼科分会委员、原临沂市医学会眼科分会委员、原临沂市中医眼科学会委员。

26年眼科临床经验,擅长白内障超声乳化技术以及各种白内障的手术治疗;擅长眼科常见病多发病如青光眼、斜视治疗,在眼眶肿瘤、眼眶外伤及复杂眼外伤的诊断、手术治疗方面经验丰富;1998年参加山东省首届白内障手术培训班,2003年至2004年在青岛大学附属眼科医院进修学习,2004年开展结膜入路眶骨折修复术、眼眶肿瘤摘除术,小儿斜视矫正术,对复杂眼外伤的处理具有丰富的临床经验,在眼底病OCT、FFA的检查、诊断及眼底病激光治疗方面也有丰富经验,发表医学专著2部,国家级及省级论文6篇,实用新型专利2部。

## 孩子“眯眯眼”警惕近视加深

“医生,孩子之前视力还正常,这几天她看东西总喜欢眯着眼睛。”日前,王女士带着上三年级的女儿微微(化名)来到眼科门诊就诊,检查发现,微微已经有125度的近视,并伴有一定的散光,需要及时干预。

青岛大学附属青岛市第三人民医院眼科主任陈文涛告诉记者,微微的情形并非个例。一到寒暑假末尾,前来就诊的中小學生增多。孩子如果长时间宅在家里,上网课玩游戏,户外活动时间严重不足,再加上作息時間不规律、读写姿势不正确等原因,很多孩子视力滑坡,近视度数猛涨。“家长如果发现孩子有视物眯眼、歪头、仰头等不良姿势时,应及时带孩子就诊。还可以让孩子交替闭上一只眼睛进行自测,以便发现单眼视力不良。”陈文涛表示:“长时间的线上学习会增加青少年的用眼负担,可能会导致眼睛健康不良,比如近视加深、视疲劳以及眼干等情况。但两者并不是因果关系,短时间内的视力下降,并不是因为近一个周或一个月的用眼疲劳导致的,最重要

的还是孩子的用眼习惯一直不正确。”

为了不让孩子近距离视屏,有些家长的做法是将手机内容投屏到电视机上播放;也有的参考学校教学模式,采用投影仪替代电子屏幕。他建议,上网课时眼睛距离显示屏的距离越远越好,眼睛与电脑屏幕距离保持在50厘米至60厘米之间,电脑的中心点在眼睛下方15厘米左右。小的字体放大,调整屏幕亮度,达到不刺眼不费力就能看清。“如果是夜间学习,使用台灯时,房间里的大灯也应该开着。习惯用左手写字的小朋友,把台灯置于右侧避免遮挡光线,反之亦然。台灯色温不能太高或太低,太高对眼睛的刺激越强,容易导致眼疲劳。”

户外运动“目”浴阳光,是控制近视很好的手段,如果疫情期间不能户外运动时,需要利用好家庭空间进行室内运动,可以打乒乓球,做广播体操、做家务等。眼部运动也不应少,保证手卫生的情况下,可以上完网课后做眼保健操,一天两次,让眼睛休息。

## 职场人小心干眼症找上门

23岁的小陈是一家互联网公司的设计,每天要做大量的设计工作,需要一直在电脑前。居家办公后,单位的大电脑屏幕换成了自己的小笔记本,她时常觉得眼部干涩,看电脑的时间稍微久一点,就会觉得眼睛刺痛。前天早上起来,她感觉眼睛刺痛得非常厉害,于是连忙到医院就诊,被确诊为干眼症。

“职场人士最常见的眼部问题是干眼症和视疲劳。”陈文涛介绍,干眼症与眨眼次数有着很大的关系。人在正常状态下,每分钟会眨眼15至20次。但在盯着屏幕工作时,因为过于专注,眨眼次数会有明显下降,每分钟只眨眼5次甚至更少。眨眼次数的减少会使泪膜“刷新”的频率降低,减少泪腺分泌,使眼

部细胞生存状态改变。“同时,长时间、近距离注视屏幕,会使睫状肌长时间处在收缩状态,易导致痉挛的发生,引起视疲劳。视疲劳可以造成假性近视,假性近视不仅在儿童中常见,在长期使用电脑的人群中也时有发生,应引起重视。”陈文涛说。

那么,职场人该如何保护眼睛呢?陈文涛表示,在使用电子设备时,尽量使人眼与屏幕之间的距离在30厘米至50厘米之内。工作中尽量多眨眼,保持泪腺充分湿润眼睛。如果看屏幕半个小时,至少要让眼睛休息10分钟,可以向窗外远眺,切记不要在电脑前连续长时间工作。劳累一天之后,可以适当热敷眼睛,热敷可以有效缓解眼睛干涩的症状。同时,可以通过使用眼药水、做反转拍训练等缓解视疲劳。

## 老年人当心加重基础眼病

隋女士说,父母“迷”上了她送的平板和智能手机,开始她还挺高兴,可渐渐地隋女士发现,父亲每天不是拿着平板看新闻,就是拿着手机聊微信、打麻将。母亲像年轻人一样,拿着平板“追剧”,为了看完电视剧的大结局,老人一直看到凌晨3点多。躺着看、坐着看、吃饭看……几天下来,赵女士发现母亲总在揉眼睛,还说眼睛发干。“最近一段时间,觉得视力明显下降,来医院就诊的老人不在少数。”陈文涛说,有一位70多岁的老人觉得看东西有些扭曲,前来就诊。询问得知,老人喜欢拿着手机看小说,估计是这个原因引起黄斑区功能性紊乱。

“老年人的眼睛相对于年轻人来说调节性更差。”陈文涛告诉记者,长时间使用电子产品,确实会造成老年人视力疲劳,像患有白内障的老人病情可能会加重。长时间在暗的环境下玩电子产品,瞳孔会放大,眼压升高,患有青光眼的老人最好不要长时间使用电子产品。陈文涛建议老人使用电子产品每次不要超过半小时,而且要在明亮的地方使用,天黑之后使用电子产品时需要开灯,每隔半小时就休息一下,适度使用电子产品,才不会造成眼睛的疲劳。

## 相关链接

## 防蓝光眼镜、护眼贴……“护眼神器”靠谱吗?

孩子上网课眼睛疼,家长心疼,于是各种“护眼神器”纷纷出场,但真的有用吗?陈文涛主任为您解答。

### ◆防蓝光眼镜

防蓝光眼镜的最大功能就是过滤掉一部分蓝光,需要长时间对着电脑的IT族,喜欢用手机追剧、看小说的人是可以使用的。而对于儿童来说,如果没有临床指征使用蓝光镜片,在看东西时,光线变暗、颜色的对比度下降,反而容易造成视疲劳。此外,选择防蓝光产品时,虽说价格较高的品牌产品质量相对有保障,但仅就防蓝光来说,只要是合格产品,其过滤作用相差不多不会太大。

### ◆护眼贴

敷护眼贴最大的好处是需要闭眼休息,一定程度上可以缓解眼睛疲劳,但不会起到实质的改善视力功效。大多数护眼贴会加厚薄荷和冰片,让眼周皮肤凉爽,让人产生有用的错觉。但实际上并不具备“经皮给药”的作用。万一使用劣质敷贴,导致眼部过敏,得不偿失。

### ◆人工泪液

目前干眼症的一线用药是人工泪液,在选择人工泪液时应首选无防腐剂的产品,以避免药物的不良反应,对眼镜的刺激也 smaller。但不宜长期使用,使用人工泪液每天应控制在4至5次,一旦眼睛干燥的感觉消失,应该停药,不宜长期使用人工泪液。

观海新闻/青岛早报记者 徐小钦  
院方供图