



在信息时代,眼睛作为我们探索世界的“窗户”,其健康状况直接影响着生活质量与工作效率。随着电子设备的普及和学习工作压力的增大,眼健康问题已不再是某个特定日子的短暂话题,而是需要融入日常、长期关注的健康话题。本报特别策划“关注眼健康,从日常做起”专题,希望通过科学实用的指导,帮助大家在日常生活中养成护眼好习惯。守护明亮双眸,从每一个细微的日常开始。

关注眼健康,从日常做起

现在电子设备已经成为工作生活中的重要工具,它们的高频率使用给人们的眼部健康带来了很大隐患。那么,使用电子设备时要注意些什么呢?

使用电子设备的正确姿势

◎不要长时间看屏幕

眼球表面有一层结构叫泪膜,主要起滋润角膜的作用,长时间盯着手机屏幕看,眼睛不由自主地会降低眨眼频率,导致泪液蒸发变多,泪膜稳定性下降,就容易出现眼睛干涩、酸胀等干眼和视疲劳症状,甚至导致近视并加速其发展。

◎不要在黑暗环境中看屏幕

睡前摸黑玩手机,眼睛长时间盯着手机看,不断变化的光影会给眼睛造成持续刺激,长此以往,会导致干眼症,加深近视、散光程度,同时还会诱发急性青光眼。对老年人而言,黄斑病变和白内障发病风险也会大大增加。

◎不要侧躺玩手机

1.易导致眼部供血不足
长期侧躺玩手机,会使靠近枕头

一侧的眼部血管受到压迫,导致供血不足,时间一长就容易有膨胀感,可能会出现短时性的影像重叠和睫状肌痉挛。

2.单侧视力下降

这种姿势会使左右眼用眼不均,导致眼疲劳,造成暂时性单侧视力下降。

3.诱发斜视

长时间侧躺看电子屏幕,会使眼睛长时间向内调节,调节失败可能引起突发性斜视。如果本身有近视,但又经常高强度、近距离用眼,一定要注意预防急性斜视。

4.易引发脊柱侧弯、腰突等

长期侧躺玩手机,脊柱一直处于高压状态,很可能导致脊柱髓核往一侧隆起突出,引发脊柱侧弯、腰椎间盘突出等疾病。

(据光明网)

爱眼护眼,我们还需要知道眼睛不喜欢什么和喜欢什么。



了解眼睛的喜好善待心灵的窗户

“眼睛”喜欢什么?

1.眼睛喜欢户外运动,记得佩戴太阳镜

工作学习之余,大家可适当增加户外运动时间,这有助于避免睫状肌长期处于紧张状态,可缓解视疲劳。户外活动时记得佩戴太阳镜,减少紫外线对眼睛的伤害。

2.眼睛喜欢新鲜蔬果、蛋黄、深海鱼类

饮食方面,增加富含维生素C、叶黄素、玉米黄素、Ω-3 脂肪酸等成分的食物摄入,比如新鲜蔬果、蛋黄、深海鱼类,有助于延缓晶体老化。

3.眼睛也喜欢做做按摩,放松一下

可以采用穴位按压法、冷水洗眼法、热敷护眼法等缓解眼部疲劳,改善视力功能。

“眼睛”不喜欢什么?

1.眼睛不喜欢长时间工作

避免长时间、高强度看电子屏

幕,可以采用“20—20—20 法则”。每看电子屏幕 20 分钟就暂停,将目光投向至少 20 米外的远方,保持 20 秒,让持续紧张的睫状肌及时得到放松,有效缓解视疲劳。

2.眼睛不喜欢压力过大

正确的坐姿对于减少眼睛压力至关重要,要确保电子设备屏幕与眼睛在一条水平线上,不要离屏幕太近。同时,要保持一个良好的坐姿观看,尽量不趴着、躺着,减少对颈椎和眼睛所造成的压力。

3.眼睛不喜欢过亮过暗的环境

使用电子设备时要确保周围光线充足,保持屏幕亮度适中,避免过亮或过暗,以免对眼睛造成刺激。晚上使用电子设备可以打开护眼灯,以减少蓝光对眼睛的伤害。

4.眼睛不喜欢被忽略,每年体检别忘了查眼压、眼底

建议每年进行包含眼压、眼底等在内的眼科深度检查,及时排查疾病隐患。

(综合自国家卫生健康委员会网站、央视新闻、《中国残疾人》杂志)

关于护眼,很多人存在一些误区,快来看看你有没有“中招”?

走出误区 远离近视



OK 镜作为一种“夜间佩戴、白天摘镜”的近视防控手段,近年来备受关注。

你家孩子用对OK 镜了吗?

OK 镜如何控制近视? 哪些孩子适合佩戴? 怎样科学使用? 以下为眼科专家为家长提供的一份实用指南。

夜间佩戴: 给孩子的角膜定制“隐形矫正器”

OK 镜全称角膜塑形镜, 是一种经过特殊设计的硬性高透氧隐形眼镜,通过在夜间佩戴对角膜进行物理塑形,暂时改变角膜弧度,从而在白天提供清晰的裸眼视力。

北京大学第一医院眼科主任冯云说,OK 镜就像给角膜“定制”了一个“隐形矫正器”,使活泼好动的孩子在白天摆脱框架眼镜的束缚。

临床数据显示,OK 镜对于近视的有效控制率为 40%至 60%,尤其适合近视增长较快的孩子。

“8 至 14 岁是近视的‘猛长期’,OK 镜能有效减缓眼轴增长,降低孩子发展为高度近视的风险。”冯云说。

有家长担心戴 OK 镜会损伤角膜。

首都医科大学附属北京同仁医院眼科副主任医师王开杰表示,目前的研究表明,OK 镜只对可再生的角膜上皮进行塑形。佩戴过程中,角膜上皮的分布会有变化,但角膜依然是完整、健康的。一旦停止佩戴,角膜形态会慢慢恢复到开始的状态。

因人而异: 不是所有孩子都适合佩戴

“OK 镜是近视防控的‘特种兵’,并非所有孩子都适合佩戴,需严格‘选拔队员’。”北京大学第一医院眼科副主任刘海华指出,适合佩戴 OK 镜的孩子通常需满足的条件包括: 年龄在 8 岁以上、近视增长速度较快、每年加深度数不低于 75 度;近视度数不高于 600 度,散光度数不高于 150 度,部分特殊设计镜片可适配更高散光度数;有良好卫生习惯,能配合家长和医生进行自我管理。

专家特别提醒,部分孩子需谨慎佩

戴。如存在角膜炎、结膜炎、干眼症等活动性眼病,严重过敏体质或对护理液成分敏感,卫生习惯差、无法规范护理镜片,年龄过小或依从性不佳等。

据了解,OK 镜的验配流程极为严格,需经过角膜地形图、眼轴测量、泪液功能评估等全面检查,并选择试戴片观察评估适配状态。佩戴后还需定期复查,之后每 3 个月随访。家长需监督孩子操作规范,避免感染。

佩戴 OK 镜后有哪些注意事项? 刘海华强调,镜片需每日用专用护理液进行清洁,摘戴前要洗手,定期给镜片除蛋白,避免超时佩戴;感冒、发烧期间要停戴,避免揉眼;游泳后要加强眼部清洁,出现眼红、刺痛、分泌物增多等症状,应立即停戴并就诊;镜片通常在 1 至 1.5 年要及时更换,定期进行荧光素染色检查以检验角膜上皮完整性。

并非万能: 防控近视需打好“组合拳”

“OK 镜不是‘万能钥匙’,并不能完全替代传统眼镜。”冯云表示,佩戴 OK 镜需长期坚持以保持防控效果,如果中途停戴,角膜会

时发现问题,尽早采取措施。建议孩子从 3 岁开始,每半年检查一次视力。

误区二: 眼镜越戴度数越深

这种说法完全没有科学依据。近视后,戴上度数合适的眼镜,能让眼睛看得更清楚,减轻疲劳,反而有助于控制近视发展。如果不戴眼镜,眼睛一直“看不清”,长期处于疲劳状态,近视反而会加深得更快。

误区三: 屏幕大就不伤眼

屏幕大小不是重点,使用时间和距离才是关键。不管屏幕多大,长时间近距离盯着看,都会对眼睛造成伤害。所以,一定要控制使用电子产品的时间,每次最好不要超过 30 分钟。

误区四: 眼保健操没用

规范的眼保健操,可以按摩眼部穴位,缓解眼睛疲劳,改善眼部血液循环,对预防近视是有帮助的。关键是要掌握正确的方法,并且长期坚持。

误区五: 多吃补品预防近视

叶黄素等有一定的抗氧化作用,对于老年人视力保护是有一定效果的;但对于青少年来说,只要三餐营养均衡,就没必要刻意吃某类食品尤其是补品。

误区六: 做了近视手术就不是近视眼了

做近视手术的目的是摘眼镜,并不意味着做了手术之后就不再是“近视眼”了。现在所有的近视手术,并不是一种治疗,而是一种矫正,是把眼镜“戴”到角膜上或者“放”到眼睛里。但近视眼还是近视眼,特别是高度近视者,仍有可能会出现一些眼底并发症。

(综合自北京 114 公众号、环球网)

像“记忆弹簧”逐渐回弹,近视度数也可能出现报复性增长。此外,对于不适合佩戴 OK 镜的孩子,离焦框架镜、视觉训练等也是有效备选方案。

“科学防控近视需打好‘组合拳’,着重普及防控措施。”王开杰建议,儿童应坚持日间户外活动,保持每日户外活动时间 2 小时以上。倡导 0 至 3 岁婴幼儿不使用视屏类电子产品;3 至 6 岁尽量避免接触和使用视屏类电子产品;中小学生在非学习目的使用视屏类电子产品单次时长不宜超过 15 分钟,每天累计时长不宜超过 1 小时。此外,读写要做到姿势端正,还要保持光线适度。

(李恒)



本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。