

长假刚过,眼科医院门诊人数较平时有所增加,医生提醒——

手机控电脑迷 小心患“终端综合征”

■天府早报记者 朱佳慧 冯涪

今天是世界视力日,天府早报记者日前从相关医院了解到,在我们已很难完全离开电子产品的当下,视力问题愈发凸显。相关医生表示,目前造成视力下降、视疲劳等各种眼部问题的三大诱因是手机、电脑、长期近距离用眼。特别是近年来频繁使用手机造成的眼部问题最为突出。医生建议,减少近距离用眼,减少电子产品使用时间,多眺望远方,工作中做做眼保健操、活动一下颈椎,对眼睛的保护大有益处。另外,饮食上注意多吃蔬菜和水果,补充多种维生素和矿物质,对于保持身体健康年轻的状态、延缓衰老有很大帮助。

关于近视

手机管理不当 孩子戴上眼镜

每年过完寒暑假后,学校里总会多几个戴眼镜的“小学问家”。据了解,寒暑假是中小学生学习群体视力下降最厉害的时期。原本不用上课、不用天天对着书本的孩子,为什么反而眼镜度数加深了呢?因为假期里,孩子有了大把时间看动画、玩平板、打游戏了。

市民张丽是眼镜店工作人员,同时也是一个三年级孩子的家长,她说,“我娃娃二年级的时候就戴上了眼镜,我觉得可能是使用手机

太多造成的。”张丽坦言,“孩子自己有一个手机,经常要用来听英语,便没有严控。孩子放假时就没有管住他的手机了,由于我平时也很少休假,为了让他能安静地呆在家里,并能及时联系上他,手机就归他自己管了。”

张丽透露,寒暑假眼镜店的生意要好一些,来店配眼镜的学生比较集中。而刚过去的国庆假期,生意也不错,前来验光的、挑选眼镜的客人比平时至少多了一成。

孩子从3岁起 半年做次眼部检查

在我们已很难完全离开电子产品的当下,视力问题愈发凸显,尤其是六七岁到七十岁年龄段内,使用手机、电脑导致的视力问题最为突出,医院门诊数居高不下。

四川省残联视力鉴定专家、某眼科医院主任医师许海嘉表示,目前临床上青少年过早患近视眼的很多,原因往往是孩子学习负担加重,长时间近距离用眼或视力长期处于近距离环境中,特别是生活在城市的孩子,高楼大厦平地起,视野得不到很好的远眺,在这种环境中睫状肌容易处于紧张状况,长时间得不到松弛,引起睫状肌痉挛,

导致近视的发生。

许医生表示,近视有遗传因素,而对于二三岁的幼儿有斜视、近视、远视、弱视、散光等视力问题时,家长很不易发现,这就需要到医院借助专业仪器来诊断,所以孩子从3岁起,每半年去医院做定期预防性检查十分有必要,而当家长看到娃娃有视力问题再去医院就已经晚了。

“就预防青少年近视,目前我国眼科专家的三个共识是,避免或尽量减少近距离用眼;提倡户外活动,保证青少年每天有4个小时的户外活动;少喝碳酸饮料、少吃甜食可以有预防近视。”许医生说。

关于干眼症

上班族易患“终端综合征” 干眼症最多

事实上,刚过去的国庆长假,眼科医院门诊人数也较平时有所增加。据许海嘉透露,这其中上班族占据“半壁江山”,眼部疾病中干眼症患者占到2/3!

26岁的朱磊(化名)就是典型的一个干眼症患者。他每天上班都要长时间对着电脑,手机也是寸步不离,回家也要玩手机,眼睛干涩严重,他自己也意识到了

可能是用眼过度。于是趁着国庆假期,去云南旅游了一圈,虽然远离电脑,但手机却从未离手,旅行的时间里还熬夜玩手机。眼睛干涩毛病不但未能得到缓解,还加重了,假期结束时不得不前往医院医治。

像朱磊一样,在生活工作中很难离开电子产品的年轻人群,因电子产品诱发的眼部疾

病临床上统称为媒体终端综合征。许医生表示,眼睛干涩、灼热,或者有异物感,视力不稳定或是暂时模糊,可能还会觉得眼皮沉重,眼球胀痛甚至头痛。眼科检查结膜充血、视力下降调节力减退、泪液分泌减少等,严重的时候甚至会有眼压升高……这些都是媒体终端综合征的表现。

长时间盯着手机 眨眼次数减少眼变干

对成人而言,造成视力下降、视力疲劳等各种眼部问题的三大原因就是手机、电脑、长期近距离用眼。特别是近年来频繁使用手机造成的眼部问题最为突出。

“我们临床上碰到大量的病人,都是由于过度使用手机引起视力下降,视力疲劳,甚至引起干眼症。”许医生说,“白天上班用电脑,晚上回家用手机,对干眼症来说,简直是雪上加霜。虽然手机辐射一般低于电脑,但是手机距离近,光线强,注意力容易高度

集,往往造成瞬目次数减少。”一般情况下,正常眨眼频率为每分钟16-20次,但看手机屏幕时,眨眼次数是每分钟7-8次。眨眼起到润滑作用,眨眼次数减少,角膜容易干燥,导致眼睛干涩、发乌、视力下降等。

长时间戴隐形眼镜也要引起干眼,其对角膜也能造成损害,角膜就像肺脏一样需要“呼吸”,隐形眼镜恰恰阻挡了它的“呼吸”。另外,在戴和取隐形眼镜过程中若不注意,也会损伤角膜的上皮

细胞,导致上皮细胞减少,引起干眼症状。

对此,许医生建议,在长期对着电脑的工作环境中,勿长时间盯着电脑屏,每隔1-2个小时可以间歇性的闭一下眼,缓解眼睛疲劳。对于隐形眼镜的使用,应做到出门戴进门取,尽量减少佩戴时间。取下隐形眼镜后,可以滴人工泪液,人工泪液对眼睛没有任何伤害。同时做眼保健操,缓解睫状肌痉挛和视疲劳。



走出误区

近视眼的人不会患老花眼? 你太天真了

还需要注意的是,女性45岁以后,男性50岁以后,容易出现老视,即老花眼。近视和远视真的可以综合吗?答案是肯定的。不过很多人还认为患有近视眼的人不会有老花眼,这是一个很大的误区。老花眼是一种生理现象,无人能逃避,它告诉你,眼睛发生了衰老。

随着年纪的增大,有近视的人其近视眼还会加深,同时老花也要出来。看东西时取下眼镜,近视远视能稍微抵消,但眼睛组织功

能并不会抵消,这是眼部功能退化、调节力减退决定的,并不会抵消变正常。

老花眼与用眼程度有一定的关系,眼睛劳累过度,老花眼会提前报到,平时需要多加注意,别让自己的眼睛处于疲劳状态。首先,要保证充足的睡眠。其次,减少用手机、电脑或看电视的时间,要在近距离工作间隙让眼睛休息一下。可以让眼睛离开电脑屏幕或书本,往远处眺望,做一做办公室操、眼保健操,活动一下颈椎,对眼睛的保护大有益处。另外,饮食上注意多吃蔬菜和水果。

链接

专家教你防控近视

一级视光师蔡立欢医生接受记者采访时透露,成都市14岁以下青少年儿童中,约有70万近视。这些现状提醒我们,近视防控刻不容缓。

● 未近视的儿童

1. 足量的户外活动

研究和证据表明,每天2小时以上的户外活动可以有效预防近视的发生。而户外活动能获得很好的近视预防效果的原因在于户外的光照度非常大,是室内光照度的几百倍。光照度而非光谱,是近视预防的核心要素。

2. 减少近距离用眼

减少近距离用眼尤其是连续的近距离用眼是预防近

视的好方法,一般说来,每连续近距离阅读40分钟,应休息远眺10分钟。

3. 建立屈光发育档案

屈光发育档案是对眼球的发育过程做一记录,即定期记录、连续跟踪儿童眼球和身体的发育情况,当这些指标异常向近视化发展时,能及时发出“预警”。而给儿童建立屈光发育档案,应该从3岁开始就到正规机构做。

● 已近视的儿童

1. 验配合适的眼镜

首先需要到正规的医疗机构进行医学验光,获得合适的配镜处方。除了配镜处方外,还要根据孩子的检查情况来选择不同的功能性镜片(如渐变镜、双光镜、周边离焦控制镜等)。

2. 角膜塑形

有条件的家长应带孩子

到有资质的验配机构接收检查和验配。同时要注意,角膜塑形镜有较强的医学属性,配戴的孩子一定要遵医嘱,并按期复诊。

3. 低浓度阿托品

近年来,大量的研究发现低浓度阿托品可以有效延缓儿童近视的发展,是最有前景的药物近视控制方法。