

# 眼科医生最怕这十个毁眼动作

你占了几条？



现代社会人们用眼越来越多，不论男女老少，从白天到黑夜，手机、平板电脑等电子设备不离手，甚至躺在床上、关灯后还在玩手机，一些不良习惯正在慢慢伤害我们的眼睛。西安交通大学第二附属医院眼科副主任医师张晓辉接受“环球时报健康客户端”记者采访时，总结了“十个最毁眼睛的动作”。

**1. 侧躺看手机。**侧躺着看手机时，一个眼球在上，一个眼球在下，下方的眼球因受到重力影响和血流供给出现障碍，不仅会加速眼睛疲劳，使视神经受压、视力下降，时间久了还可能发生视神经缺血性病变，造成视网膜样动脉栓塞，甚至失明。侧躺时，眼睑对眼球会产生不对称的压力，可造成散光。另外，副交感神经会被激活，导致眨眼动作减少，泪液加速挥发，湿润作用减小，可引发干眼症。

**2. 漆黑环境中看手机。**在光线不好的情况下，为了看清物体，眼球会发生内转，调节度增强，晶状体大幅度变凸，悬韧带用力收缩，睫状肌容易疲劳，视力会迅速变差。

**3. 不洗手揉眼睛。**我们的手上和眼内都附着大量细菌，揉眼睛可导致感染性眼病，比如麦粒肿、眼睑脓肿、角膜炎。此外，角膜既柔软又有一定弹性，揉眼睛时容易改变角膜形状，屈光度会发生变化，可能造成散光。

**4. 洗澡或游泳时戴隐形眼镜。**临床上，接触镜相关性眼病最常见的就是角膜感染。佩戴隐形眼镜时，角膜处在缺氧环境下，角膜上皮细胞处于水肿状态，容易破损，此时如果接触到洗浴或游泳池不洁净的水，很容易感染，造成阿米巴性角膜炎（一种微生物感染），这种眼疾危害很大，目前没有特效药。

**5. 每天戴隐形眼镜超8小时。**佩戴隐形眼镜超过8小时，角膜长期处于缺氧状态，机体会

发生代偿反应，在角膜周围生成很多不健康的角膜新生血管（病变血管），发生自体免疫性角膜炎，出现各种免疫反应，如眼睛红肿、疼痛、怕光、流泪。

**6. 长期使用各种眼药水。**眼药水绝不能滥用，市面上大部分眼药水都含有防腐剂，如苯扎氯铵、苯扎溴铵，对眼睛会造成损伤。长期使用抗生素眼药水，会造成眼表耐药。此外，常用眼药水会抑制泪腺分泌眼泪，可引发干眼症。

**7. 户外活动时不戴太阳镜。**户外光线太强时，如果不佩戴太阳镜，紫外线容易灼伤眼角膜和晶体，甚至导致白内障等眼病。

**8. 长时间盯着电子屏幕。**电脑和手机几乎成为人们工作生活的必需品，长时间使用，眨眼次数会减少，导致睫状肌挛缩，眼睛屈光度增加，引发视疲劳和干眼症。

**9. 长期熬夜。**长期熬夜会使人体产生过多过氧化自由基，促使眼睛过早衰老，容易出现玻璃体浑浊、白内障和黄斑变性。

**10. 近视100度以上不戴眼镜。**近视100~300度属于中度近视，日常生活可以不戴眼镜。但如果需要看书、用电脑时，不戴眼镜容易加快近视发展。

张晓辉表示，除了要避免伤眼行为，日常还应养成护眼习惯。每天到户外运动1~2小时，每学习工作50分钟休息10分钟，可以远眺、做眼保健操。打乒乓球是护眼的最佳运动之一，乒乓球忽远忽近，能使眼睫状肌迅速松弛，眼睛血流增加。此外，要遵医嘱使用眼药水，累计时间一般不超过一个月，激素类眼药水不要超过2周。如果长时间（超过6小时）在户外，要佩戴太阳镜。如果感觉眼睛痒，看东西模糊，想揉眼睛，可以轻轻眨几下，也可以把手洗干净，手捧流动的自来水敷一敷眼睛。

生命时报官方网站

网传翻白眼能提高视力

## 专家：可能给眼睛带来更大负担

受访专家

温州医科大学附属第一医院眼科主任 蒋自培

环球时报健康客户端记者 虞晔

保护视力是老生常谈的话题，护眼方法却时常推陈出新，不过一些新奇的护眼方法未必有益健康。例如，最近不少网友称练习翻白眼可以提高视力，“两个礼拜视力就恢复正常，甚至能看清楚远处的字”“散光问题得到较大改善”……

温州医科大学附属第一医院眼科主任蒋自培告诉“环球时报健康客户端”记者，翻白眼并不能治疗近视。近视是眼球的屈光系统（主要是角膜和晶状体）对光线的折射能力过强，或者眼轴过长，导致光线聚焦在视网膜前方，造成视物模糊。这种物理结构的变化是不可逆的。翻白眼这个动作主要由眼外肌支配，它可以使泪液均匀地分布在角膜和结膜表面，形成泪膜，对干眼症有缓解作用，可在一定程度上缓解眼部疲劳。但是，翻白眼不能直接作用于与近视相关的睫状肌，更不能改变眼球的屈光系统，因此不能治疗近视。经常翻白眼还可能引起眼外肌紧张，压迫眼球，增加眼内压，从而产生头晕、恶心的症状。特别是高度近视人群，通过翻白眼来改善视力只会适得其反，给眼睛带来更大的负担和风险。

蒋自培表示，网络上还流传着很多“防近视法”，其实效果不大，盲目使用还可能带来伤害，最常见的误区有以下几种。

**误区一：看绿色物品。**虽然绿色对眼睛有一定的舒缓作用，但仅仅通过看绿色物品，并不能缓解长时间近距离用眼（如看电脑、手机）造成的眼疲劳，更不能预防近视。相比于看绿色，适时休息、远眺更重要。

**误区二：频繁使用眼药水。**市面上很多眼药水含有防腐剂等成分，频繁使用可能对眼睛造成刺激。除非遵医嘱，否则不应随意使用眼药水，更不能长期或过量使用。

**误区三：戴防蓝光眼镜。**防蓝光眼镜可以减少部分蓝光对眼睛的伤害，但它并不能完全消除长时间使用电子设备带来的眼疲劳、干涩等问题。

**误区四：用蒸汽眼罩。**蒸汽眼罩可以带来短暂的舒适感，但不能解决近视、远视、散光等眼部问题。对于眼部疾病，应及时就医并遵循医生的建议进行治疗。

**误区五：吃枸杞。**叶黄素对眼睛健康有一定作用，因此有人认为，吃富含叶黄素的枸杞可以防治干性老年黄斑变性等眼部疾病。事实上，叶黄素的护眼效果并不确切，并且通过吃枸杞摄入的叶黄素非常有限，指望用枸杞改善视力是不现实的。

那么，应该如何正确护眼呢？蒋自培给出了一些有效方法：

1. 不要长时间近距离用眼，无论上网课还是追剧，都不建议使用手机和iPad等小屏幕电子设备，最好投屏到电视或幕布上，拉远距离观看。对于儿童来说，近距离用眼每20分钟就要往五六米之外远眺20秒钟，能够在一定程度上缓解视疲劳。

2. 每天进行两个小时的户外活动，能够有效保护眼睛，减缓近视度数的增长。可以选择打乒乓球，眼睛随着快速运动的物体转动，更能起到调节、放松的作用。

3. 过强的紫外线照射入眼，不仅容易引发白内障，还会造成眼底的损伤，因此阳光强烈时出门要戴太阳镜。

4. 可在医生的指导下使用低浓度阿托品滴眼液，能够延缓近视发展，但是眼睛有严重器质性病变的患者不能使用。

5. 无论成人还是儿童，都应定期进行专业眼科检查，除了基础的视力检查外，还应做眼压和眼底检查，以便及时发现和处理眼部疾病。 生命时报官方网站

受访专家：

西安交通大学第二附属医院眼科副主任医师 张晓辉

环球时报健康客户端记者 李珍玉