

七旬老人刷短视频“刷”成2300度近视 该我们提醒父母爱眼护眼了

近日,山东菏泽一位70多岁的奶奶因视物模糊去医院检查,一测竟然近视2300度。孙女表示,爷爷奶奶每天睁开眼就是玩手机,一直玩到后半夜,所以在最可能得“老花眼”的年纪却得了高度近视。

网友纷纷表示,自己家老人也存在沉迷刷短视频而导致眼部不适的情况。老年人本身就是老花眼、青光眼等眼部疾病的高发群体,他们刷视频时,该如何正确用眼?生活中,我们都存在哪些用眼误区?

关于近视的这些认知 全都是错误的

视力18岁后就定型,不会上涨

伴随着眼部发育的完善,很多人在成年之后的屈光状态确实会逐步趋于稳定,但不是到了这个节点就按下了停止键。如果存在用眼过度、病理性近视,即便已经成年,近视还是有可能继续发展的。

得了近视眼,就不会得老花眼了

近视眼是由于眼轴变长而导致的屈光不正,而老花眼则是由于晶状体和睫状肌老化导致的屈光力减退,一般随着年龄增长而逐渐加重。近视眼和远视眼患者,到了一定年龄,都有可能出现老花眼的症状。

关灯看手机省电,对眼睛影响不大

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,造成近视、散光加深,同时也会诱发急性青光眼。

对老年人而言,黄斑病变和白内障发病风险也会大大增加。

躺着看手机舒服,对视力没啥影响

侧躺着看手机看似舒适,实则更容易导致视力下降。长期如此,不仅会造成视疲劳,而且会导致干眼症、近视早发或近视度数增加过快,甚至发展为高度近视。

平躺时由于眼睛距离手机下方更近,需使用更多的调节,导致眼肌痉挛和近视度数快速加深,长此以往可能导致高度近视或诱发斜视。

经常刷短视频 收好这几个护眼建议

老年时期(60岁以上)眼睛衰老加速,视力下降明显,如果长时间刷短视频,飞蚊症、青光眼、白内障、黄斑变性等疾病容易威胁视觉健康。

爱眼护眼,首先要知道眼睛喜欢什么和不喜欢什么。



增加陪伴父母的时间,多带父母去户外走走,也能减少老年人刷手机的时间。

眼睛不喜欢长期工作

刷短视频时,建议避免长时间、高强度看手机屏幕,可以采用“20-20-20法则”,每刷短视频20分钟,就停下手中的操作,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。

同时,每天刷手机的总时长也不宜超过4小时。

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,要确保手机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。

眼睛不喜欢过亮过暗的环境

刷短视频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。晚上使用手机可以打开护眼灯,以减少蓝光对眼睛的伤害。

眼睛不喜欢被您忽略

建议每年进行包含眼压、眼底等在内的眼科深度体检,及时排查疾病隐患。

眼睛喜欢户外运动

老年人还可适当增加运动量,如散步、打太极等强度较小的运动,这有助于避免睫状肌长期处于紧张状态,对缓解视疲劳也有所帮助。

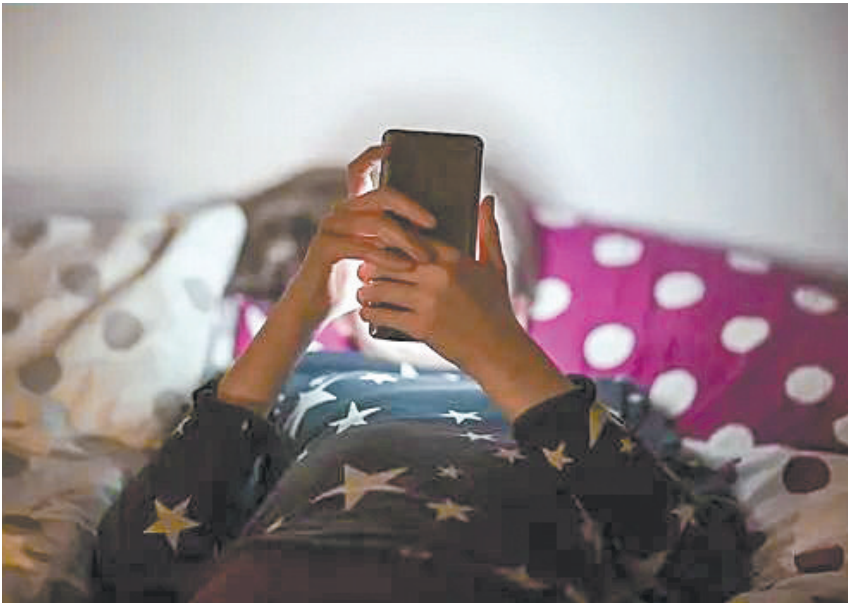
特别提醒:户外活动时佩戴太阳镜,减少紫外线对眼睛的伤害。

眼睛喜欢新鲜蔬果、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脂肪酸等食物的摄入,比如新鲜蔬果、蛋黄、深海鱼类,这些营养素有助于延缓晶状体老化。

眼睛还喜欢做做按摩

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。还可以进行眼球体操,通过锻炼支撑眼球的肌肉来有效预防老花眼。



老年人刷手机上瘾,特别是沉迷短视频,已经成了一部分家庭的痛点。 图据央视

【相关】

爸妈刷手机比我还狠 如何帮老年人戒“网瘾”?

老年人手机上瘾,特别是沉迷短视频,已经成了一部分家庭的痛点。

有研究表明,对老年人来说,适度使用数字产品(包括短视频平台),对身心健康能起到一定积极作用。但对于过度沉迷刷手机,以至于影响正常生活,就需要进行干预了。

如何帮老年人摆脱对手机上瘾?

除了伤眼,还有哪些危害

加重颈腰肩背负担——

步入老年,身体的各项机能衰退,如长时间玩手机、保持同种姿势盯着电子屏幕,缺乏足够的运动量,不注重休息,会加剧颈椎及背部肌肉的损伤,导致颈椎病与肩周炎等。

加重老年发病——

玩手机推迟睡觉时间会影响睡眠质量,导致失眠,从而加重身体负担和加重高血压。长时间躺在沙发上玩手机,长时间的久坐,易使血液变得黏稠,血液循环不畅,诱发心脑血管疾病意外发生。

如何帮老年人摆脱“网瘾”

关通知——

手机App通过提示音和视觉标记,让用户形成习惯性反应,进而增加使用时长。每当收到通知时,大脑会释放多巴胺,带来愉悦或满足感,这种奖赏机制促使我们继续点击、打开和参与。

老年人很多时候弄不清楚手机里的各种系统设置、功能设置,可以帮助他们把手机里不重要的干扰信息屏蔽掉。

关推荐——

大多数人刷短视频停不下来,跟算法的精准推荐有关。现在国内包含推荐算法信息流的主流App,绝大部分上线了“关闭个性化推荐”功能。一般在“设置—个人信息管理—个性化内容推荐”这个三级菜单里。

可以通过关闭这些功能,逐步降低对短视频的依赖。

限时间——

手机系统设置,以及短视频App设置里,都有控制软件使用时间的功能。设置入口通常在“更多功能—使用管理助手—时间管理”的三级菜单页面。

可以采取“梯度减少”计划,比如每隔三天,把使用时长限制减少15分钟,这样使用者不会由于习惯突然中断而引发焦虑等负面情绪。

多陪伴——

很多情况下老年人沉迷手机,只是为了排遣孤独和无聊,因此最有效的方法是多增加陪伴父母的时间,多带父母去户外走走,在户外活动也能减少老年人刷手机的时间。

培养兴趣爱好——

老年人在身体条件允许的情况下,可以培养更多兴趣爱好,如钓鱼、下棋、跳舞、唱歌、绘画、养花等,或多出去走走,让生活变得充实而丰富,就无暇关注手机里的世界了。

综合央视、科普中国、南昌疾控报道

声明公告 刊登 13164692093 热线: 公告 兹有在努力村城改范围内,房屋编号NLA038,总面积136.32m ² ,1420106MACF5R7T54遗失方主登记为:桂美芳、王洪骏、桂红利三人,现城改拆迁,请桂美芳等三人看到该公告后速与努力村村委会联系,地址:武汉市青山区白玉山街道 努力村,电话:86414497,联系人:桂光。 遗失声明 本人陈国莉因保管不慎,将万寿禅寺福位捐证书及全套手续遗失,证书号(10005),现声明遗失证书号作废。 遗失声明 王楠遗失军人保障卡,证号:814201231031755749,声明作废。 遗失声明 武汉鑫升然实业有限公司遗失公章一枚,声明作废。	遗失声明 武汉普善科技有限公司1420106MACF5R7T54遗失公章、合同章、发票章、财务章、法人章,声明作废。 遗失声明 武汉康康道远医药科技有限公司遗失营业执照副本,统一社会信用代码:91420105MA49JKFM69,声明作废。 遗失声明 新十建设集团有限公司武汉江夏楚能新能源项目资料章于2024年2月20日左右遗失,声明作废。 遗失声明 武汉市腾亚科技有限公司东西湖分公司遗失公章,声明作废。 遗失声明 武汉羽鑫科技有限公司遗失公章、财务专用章,声明作废。	遗失声明 武汉盛祥龙科技有限公司(代码:91420111725780358B)遗失公章、财务专用章、法人私章,声明作废。 遗失声明 武汉博牙医疗投资管理有限公司遗失营业执照正、副本,统一社会信用代码:91420111MADB J7QH8A,声明作废。 遗失声明 武汉俊业塑料制品有限公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码:91420105597944871M,声明作废。 遗失声明 武汉枫林华海土木工程有限责任公司(代码:91420100081963000X)遗失公章、合同章,声明作废。 遗失声明 武汉兵利奥贸易有限公司(91420116MA4L0YRLXN)遗失公章,声明作废。	遗失声明 本人左梦华42092319820106494X遗失红星美凯龙额头湾商场押金收据壹万元整,声明作废。如后期因该收据造成的经济纠纷由本人承担,与红星美凯龙公司无关。 遗失声明 武汉天兴出租汽车有限公司鄂ADE2738顾克军遗失安全保证金收据一张,金额:贰万元整,收据号:B2022120162,声明作废。 遗失声明 武汉大康物流有限责任公司,统一信用代码:91420104764616550E,遗失公章一枚,特此声明作废。 遗失声明 湖北铭瀚汇建设工程有限公司遗失公章、财务章、法人章、发票章、合同章,声明作废。 遗失声明 刘涛遗失军人保障卡,证号:81420130427652080,声明作废。
---	---	--	--