从幼童到老人，刷短剧刷出“屏幕眼病”

医生提醒：刷手机要有度

刷短剧，正成为越来越多人的日常娱乐方式。国家广播电视总局今年10月发布的报告显示，我国微短剧用户规模已达8.5亿，月活用户超过6亿，仅2026年1月至9月，上线微短剧就达49万部。《中国网络视听发展研究报告（2026）》则显示，微短剧人均单日使用时长已达129分钟，超越长视频，跃居视听细分应用第二位。

短剧“霸屏”的同时，眼健康风险也在显现。近期，爱尔眼科旗下的武汉大学附属爱尔眼科医院、湖北爱尔眼科医院、武汉爱尔眼科汉口医院、汉阳爱尔眼科医院，相继接诊多例因长时间刷短剧、刷视频引发眼病的患者，年龄小的仅3岁多，年长的71岁，干眼、青光眼、玻璃体积血、急性共同性内斜视、老视提前、低龄近视等“屏幕眼病”集中出现。

熬夜盯屏 有些损伤“不可逆”

熬夜刷短剧，伤眼可能不只是“疲劳”那么简单，有些损伤一旦形成，便难以挽回。

44岁的武汉市民庄女士深夜躺在床上举着手机追短剧，常常一看就是五六个小时。近日，她侧卧刷剧至凌晨1点，右眼视野中突然出现大片黑影遮挡，次日症状加重，在武汉大学附属爱尔眼科医院被查出右眼玻璃体腔充满积血，视力仅存0.04，已接近失明边缘，经玻璃体切割手术清除积血、修复视网膜后，视力才逐步恢复。

庄女士没有高血压、糖尿病等基础疾病，双眼此前仅有100度轻度近视，唯一的“嗜好”就是长时间玩手机。该院眼底病专科李祥芸主任解释，长时间刷手机、屏住呼吸，会导致胸腔压力升高、头颈部静脉压暴涨，引发视网膜表层毛细血管破裂出血，若不及时处理，可能造成视力不可逆损伤，甚至出现视网膜脱离、青光眼等严重并发症。近年来类似病例明显增多，不少患者都是在熬夜追剧、打游戏后突发眼疾。

对青光眼高危人群而言，黑暗环境里的一小块手机屏幕，可能成为急性发作的“导火索”，由此留下的损伤同样不可逆。

71岁的王奶奶长期关灯躺卧追剧，右眼急性闭角型青光眼发作，在武汉爱尔眼科汉口医院就诊时眼压高达58.7毫米汞柱，视力仅剩指数，视神经与视野已出现不可逆损伤，经手术治疗后康复出院。该院青光眼科主任吴立平解释，黑暗环境中瞳孔持续散大，虹膜向房角堆积，房角变窄甚至关闭，房水排出受阻，眼压随之急剧升高，对短眼轴、浅前房的高危人群风险尤甚。

38岁的朱女士则有青光眼家族史，日刷手机超8小时诱发病情急性进展，就诊时左眼眼压达31毫米汞柱、视野明显缺损，经微创引流器植入术后眼压恢复正常。武汉大学附属爱尔眼科医院青光眼专科主任吴作红提醒，青光眼是全球首位不可逆性致盲眼病，有家族史、高度近视、糖尿病及40岁以上人群应定期筛查，切莫让长时间盯屏成为压垮视神经的“最后一根稻草”。

眨眼“偷懒” 干眼盯上年轻人

相比青光眼、玻璃体积血的“急”，干眼的伤害来得更隐蔽，也更普遍。

28岁的小李连续多日熬夜刷AI短剧，单日看剧超8小时，眼睛从发酸发红发展到干涩刺痛、异物感明显，明明没有伤感剧情也会不自觉流泪，在汉阳爱尔眼科医院确诊重度干眼，属典型的视频终端型干眼。



武汉爱尔眼科汉口医院医生在为患者手术。 通讯员供图

“很多人觉得流泪就代表眼睛水润，其实干眼发展到一定程度，角膜受刺激会反射性流泪，这是损伤信号，不是泪液充足。”该院眼表角膜科徐曼副主任医师介绍，正常状态下人每分钟眨眼15至20次，而短剧剧情抓人、画面切换快，观众注意力高度集中，眨眼频次大幅下降，泪液快速蒸发，长期如此会造成泪膜受损、睑板腺分泌油脂异常，严重者还会引发角膜上皮损伤、视力波动。科室近期接诊的干眼患者中，因长时间使用电子产品诱发者占比超过五成，已成为干眼最首要的发病诱因；以往多见于中老年人群的干眼，如今门诊里二三十岁的青年患者占比持续走高。徐曼提醒，干眼治疗周期较长，一旦发展成慢性干眼很难根治，切莫等到眼睛“报警”才想起休息。

从“斗鸡眼”到老视提前 伤害覆盖全年龄段

长时间盯屏的伤害，还在向更年轻和更年幼的人群蔓延，并不集中于某一类人群、某一种眼病。

65岁的黄大爷沉迷短剧，每日手机使用时长达14小时，右眼内斜角度大于15度，看东西重影到走路都困难，在湖北爱尔眼科医院确诊急性共同性内斜视，经斜视矫正手术后眼位回正、复视消失。

16岁的咸宁少年小曾几乎每晚关灯躲在被子里玩手机，持续两年，右眼视力降至0.06、斜视度数达25度，同样在湖北爱尔眼科医院确诊为急性共同性内斜视，经手术联合视功能训练后病情明显改善。

湖北爱尔眼科医院斜视与小儿眼科副主任医师许菲介绍，近年来急性共同性内斜视发病率呈上升趋势，患者群体明显年轻化，与智能手机等电子产品普及密切相关；该病常以“看远重影”为首发信号，若不及时干预，患者将无法正常阅读、驾驶、抓物，甚至丧失立体视觉。

而在武汉大学附属爱尔眼科医院，5岁5个月的男童勋勋因白天晚上频繁刷AI动画短剧，双眼交替向内偏斜，同样被确诊急性共同性内斜视。该院斜视与小儿眼科蔡春艳副主任医师解释，学龄前儿童视觉功能尚未发育成熟，长时间不间断刷屏幕会使内直肌持续紧张痉挛、集合功能过度，拖久了甚至可能引发弱视。

此外，41岁的杜女士因长期刷视频、看小说，老视提前“报到”，36岁时就明显感觉视力下降，看不清默认字体，时间一长眼睛酸胀、易流泪，只好把字体越调越大、手机越拿越远、屏幕越调越亮。后来不仅看近模糊，看远也下降，视疲劳成常态。她到武汉大学附属爱尔眼科医院检查，才发现自己已“提前”步入老视行列。

武汉爱尔眼科汉口医院接诊的一名3岁6个月患儿，每天看手机约3小时，户外活动不足，确诊早发性近视伴明显屈光参差，基因检测排除遗传因素。

医生提醒： 刷剧有度，给眼睛留出休息时间

从3岁幼儿到71岁老人，从干眼、斜视、老视到青光眼、玻璃体积血，一块小小的手机屏幕，牵动着全年龄段的眼健康。多位接诊专家给出一致的护眼建议：

遵循“20—20—20”原则，每看屏幕20分钟，向6米外远处眺望20秒，单次连续刷短剧不超过20分钟。

不要关灯、躺卧刷手机，保持环境光线充足，手机与眼睛保持30至40厘米距离，并有意识地主动多眨眼。

3至6岁儿童单次看屏幕不宜超过15分钟，每日累计尽量控制在1小时以内，保证足够的户外活动。

40岁以上人群、有青光眼家族史者、高度近视及糖尿病患者，每年至少完成一次包含眼压、眼底的眼部体检，高度近视者每年做一次眼底检查。

一旦出现视力下降、眼胀眼痛、看灯光有彩虹圈、眼前黑影飘动、突发视物重影，或眼干、异物感、反复流泪等症状超过一周，应及时到专业眼科机构就诊，切勿自行长期滥用含防腐剂的眼药水，更不要把“休息一晚就好”当成拖延就医的理由。

记者唐智峰 通讯员彭祎 裴霓裳 吴晓敏 敖盼盼 曾蕾