

眼睛也会“过劳死” 通常有三种“死法” 赶紧给它放个假 眼“忙”换来眼“盲”

揉眼睛



眼睛每天都用着,但很少有人意识到眼睛也会“累极而亡”。

头脑困倦了可以靠咖啡解乏,眼睛却一直在超负荷工作,得不到放松和休息。如果给我们身体的器官评选“劳模”,那眼睛一定名列其中。不管工作模式是不是“996”,你的眼睛可能永远都是“007”。如果你总是忽视眼睛发出的SOS信号,让眼睛在过劳的路上越跑越远,那眼睛一命呜呼是早晚的事。

熬夜“找不到快乐” 眼睛反受其害

“涂最贵的眼霜,熬最深的夜”,很贴切地形容了现在大部分人的生活状态。上班忙忙忙,只能熬夜找快乐。

随着年龄的增长,不少人都会发现,平时看东西很模糊,只要看一会儿报纸、电视,就感觉眼睛干涩、酸胀;有的人半夜失眠,还要起来看看抖音、刷刷朋友圈。

有调查发现,现代成年人每天看屏幕9小时,基本上是醒着的一半时间,有的人甚至还会更多。一年忙到头,大概只换来视疲劳。轻则出现眼干涩、异物感、视物模糊等症状,严重的患者会逐渐表现为头痛、恶心、食欲不振等全身症状。有青光眼等眼疾的患者,还可因眼的过度疲劳而引发或加重原有眼病。

长时间近距离用眼,加上长期不及时休息、缓解,眼部血管会发炎产生渗漏,血浆渗漏到视网膜造成水肿,导致视力逐渐减退,从眼睛干涩发展到视物模糊,速度远比想象中的快。

自检, 看看你的眼睛有多累

很多人对视疲劳不以为意,却不知道很多身体上的疲惫正是眼睛过劳引起的。而眼睛过劳死通常有三种“死法”:

一是水肿死,长时间近距离用眼不及时休息导致视网膜水肿;

二是中风死,就是由视网膜动脉阻塞导致眼睛中风;

三是神经死,眼睛长期疲劳引起的炎症、出血、水肿问题引起的神经萎缩和失明。

想知道你的眼睛到底有多累?请阅读以下问题,并选择:A.从不;B.偶尔;C.经常;D.总是。选择A计0分,选择B计1分,选择C计2分,选择D计3分。

1.阅读或近距离工作时你觉得眼部疼痛。

2.阅读或近距离工作时你会感到头痛。

3.阅读或近距离工作时,容易困乏。

4.阅读或近距离工作时,感到注意力难以集中。

5.对阅读过的东西,很难有清晰的记忆。

6.阅读或近距离工作时会出现重影。

7.阅读文字时,觉得文字移动、跳动、游动或在纸面上漂浮。

8.阅读速度减慢,注意力减弱。

9.阅读或近距离工作时觉得眼睛酸胀。

10.阅读或近距离工作时眼球转动有牵拉感。

11.阅读或近距离工作时视物模糊或聚焦不准确。

12.阅读大段的文字时会“串行”。

13.阅读时,不得不重复阅读同一行文字。

14.因为不适,你希望回避阅读或近距离工作。

15.从视远转到视近或从视近转到视远时,眼睛聚焦困难。

得分<16分:视疲劳症状较轻;16至28分:疑似视疲劳;>28分:视疲劳症状严重。

从“眼忙”到“眼盲” 并不遥远

眼睛因“忙”致“盲”其实并不是一个漫长的过程,它的发展速度远快于人们的常规认知。一般来说,视疲劳主要与三个因素相关:眼睛本身存在异常;用眼环境不佳或长期待在空调房;身体或生活综合因素的影响。

眼睛本身的因素:近视、远视、散光、老花等未矫正或未给予准确矫正;眼睛泪液分泌不足或者蒸发过度,造成干眼视疲劳;双眼视功能异常、结膜炎或干眼症患者;角膜屈光手术、白内障手术、青光眼手术等眼科手术后。

环境因素:光照不足或过强,光源分布不均匀或闪烁不定,注视的目标过小、过细或不稳定等。需要注意的是,现在很多孩子看书、写字的灯光不是太暗,而是太亮了。过强的光线会使孩子的眼睛感到疲劳,孩子需要柔和的光,且要保证光线来自

孩子的左前方;过度依赖空调也不可取,空调房里环境干燥会影响泪液的循环,易引起干眼视疲劳。

身体、生活方面因素:体质衰弱、缺乏锻炼,过度劳累、经常失眠;营养不良、烟酒过度、不注意用眼卫生。对于出现视疲劳的患者,一定要追查视疲劳的原因,才可对症治疗。而验光是首要且必不可少的检查步骤。

相关链接

给自己眼睛 也放个假吧!

总的来说,眼睛总是累,还是因为用眼太费。所以,经常让眼睛也“度个假”,才能让你的眼睛“一闪一闪亮晶晶”。

规范用眼定期体检

保持充足的睡眠,锻炼身体、增强体质,可多进行球类运动,打乒乓球尤为有效。减少连续用眼时间,适用20-20-20法则。每20分钟,视线转向6米以外的地方,至少远眺20秒。

眨眼能帮助泪液均匀地分布在眼球表面,湿润眼球,减少泪液蒸发。平时还要多注意补充水分,戒烟和尽量避开二手烟的环境。用眼时应保持“一臂一尺一寸一拳”的距离,即电脑屏幕距离眼睛至少一臂距离,要略低于视线;书本距离眼睛30厘米(约一尺),握笔手指距离笔尖一寸,胸口距离桌子一拳。不要随意趴着、躺着用眼,也不建议在全暗的环境中用眼,就算是睡前玩手机,也要开个夜灯,否则可能诱发青光眼。

此外,还要定期给眼睛做体检,正确验光配镜、保证眼镜清晰透光,定期复查所配眼镜的使用情况,且佩戴隐形眼镜不得超过8小时。

让眼睛“吃”好

维生素A:又称为视黄醇,动物内脏是最常见的富含维生素A的食物,但其含胆固醇较高,不适合大量食用。日常生活中,除适当吃动物肝脏与胡萝卜外,还可多吃牛奶、蛋黄、绿叶蔬菜、红

薯等。

B族维生素:B族维生素关系着视神经的健康,也有保护角膜的作用。富含B族维生素的食物有糙米、胚芽米、全麦面包等全谷类食物,还有动物肝脏、瘦肉、牛奶、豆类等。补充维生素B应多吃动物肝肾、牛奶、绿叶菜、蘑菇、红薯等。此外,牛磺酸对缓解视力减退、眼睛疲劳有很好的作用。牛磺酸在牛奶和水产动物如乌贼、虾、蟹、牡蛎、贝、海鱼中含量较高。

维生素E:维生素E具有抗氧化作用,对治疗某些眼病有一定的辅助作用,如白内障、糖尿病视网膜病变、视神经萎缩等。膳食中豆油、花生油和香蕉中维生素E含量均较高。

维生素C:维生素C可减弱紫外线与氧气对眼睛晶状体的损害。富含维生素C的食物有新鲜大枣、山楂、草莓、猕猴桃、番茄等。需要注意的是,偏食对视力发育有非常明显的影响,因此合理的饮食习惯非常重要。预防近视还要少吃糖。

小细节保护眼睛

选择一盏好灯:可参照4个参数,即带3C标志,色温在4000K左右,中心照度750lx,显色指数越高越好,不要相信“无频闪”“无辐射”“防近视”这些忽悠你的话。

求助人工泪液:如果眼睛干涩,可遵医嘱适当使用不含防腐剂的人工泪液。通常情况下,每天使用3至4次,一次一滴即可,切忌太过频繁地使用。

适当按摩热敷:可以用手或热毛巾热敷眼睛。休息时,将双手摩擦直至发热,然后闭眼将手分别放在两只眼睛上,间歇性对眼球施压,加压按摩10秒,松开手指5秒,如此重复按摩至少10分钟,以减低眼内压,增加视网膜血管的灌注。需注意按摩前务必清洁双手。蒸汽眼罩可以缓解眼部疲劳,可选择USB接口的加热眼罩或是自加热的“蒸汽眼罩”,价格不高也很安全。

本报综合

■ 相关新闻

在线上上课增多 挑战近视防控

在中国,儿童和青少年群体中的“小眼镜”问题引起各界高度重视。事实上,青少年近视也是一个世界性问题,新冠疫情暴发导致户外活动减少和在线上上课时间增加,让青少年近视问题“雪上加霜”。

2021年9月刊登在《美国医学学会杂志·眼科学卷》上的一项观察性研究中,中山大学的研究人员比较了广州约2000名学生的眼科检查数据,结果显示中国学龄儿童在新冠大流行期间近视度数增加,且近视率有所上升。

俄罗斯统计局数据显示,2020年,俄罗斯15岁以上人群中41%的男性和57%的女性戴框架或隐形眼镜。2021年,上述数据分别上升至49%和58%。俄罗斯Eyecraft眼科工作室眼科医师玛丽亚·莱维娜认为,新冠疫情无疑是导致近视率攀升的一个要因。

韩国因疫情多次下达停课令。据《韩国时报》援引韩国金氏眼科医院的一项调查报告,2020年4月至2021年3月间,到这家医院就诊的15岁以下儿童中,74.9%是近视患者,同比增加6.6%。

美国研究人员也表示,新冠疫情加重了美国儿童及青少年近视率。学校停课期间,儿童只能在线上上课,对视力健康造成负面影响。

据厄瓜多尔《电讯报》2020年10月援引一项眼科专家研究结果报道,疫情暴发后,厄瓜多尔近视发病率增加了15%。疫情期间,民众过度使用电脑、平板电脑和手机,导致视力降低和眼科疾病发病率升高。

正如《英国医学杂志》一篇文章所说,眼保健专业人员以及政策制定者、教育工作者和父母,需要集体努力预防儿童近视,避免形成因新冠疫情导致的视力方面的潜在公共卫生危机。

据新华社