

关爱眼睛健康 共筑“睛”彩世界



□记者 陆素静 通讯员 黄继芬 文/摄

世界爱眼日，被设定在每年10月的第二个星期四，昨天就是2022世界爱眼日。国家卫健委今年1月发布的《“十四五”全国眼健康规划（2021—2025年）》指出，眼健康是国民健康的重要组成部分，涉及全年龄段人群全生命期，要进一步提高人民群众眼健康水平，持续推进我国眼健康事业高质量发展。如何预防和治疗各个年龄段人群的眼部问题？日常生活中如何加强眼健康？为此，记者咨询了浙江省人民医院定海分院相关专家。

青少年近视趋于低龄化

近年来，近视成为影响儿童青少年眼健康的主要问题，越来越引起家长的重视。在浙江省人民医院定海分院眼耳鼻喉科门诊内，前来就诊的患者大部分是戴着眼镜的儿童青少年。相关专家告诉记者，近几年检查视力的孩子数量明显增多，被诊断为近视的也逐年增多，有些孩子甚至第一次检查就被发现眼睛度数较深，这样的结果让医生都有些吃惊。

今年上幼儿园大班的小萌在一次视力筛查中发现存在视力低下问题，看着诊断结果，家长王女士有些不敢相信。“这么小的孩子怎么会视力低下呢？去年检查时还都好好的。”她告诉记者，自己和丈夫都没有近视，平时把“玩手机游戏”当成一种奖励，或者当成“免受孩子烦扰”的一种办法。但就是这份放纵，让自己的孩子过早成为“小眼镜”，十分后悔。

市民刘女士也是一位“小眼镜”的妈妈。她告诉记者，孩子上小学二年级时，就开始看不清黑板上的字，如今六年级近视度数已有300度，还带有100度的散光，而孩子的同学中多数也都有戴眼镜。“现在走进部分小学的班级，你会发现戴眼镜的小学生越来越

多，近视的年龄越来越趋于小龄化。”从事多年小学教育工作的刘老师说。

“环境条件是决定近视眼形成的客观因素，主要是因为婴幼儿时期过早接触电子产品、近距离用眼时间过长、睡眠与运动时间不足等。”浙江省人民医院定海分院眼耳鼻喉科主任王舟盛说，近视眼发生多从学龄期，小学、初中、高中到大学，近视眼的发生率逐渐升高。

为了孩子的视力健康，防早防控是关键。预防近视可以从改变日常生活习惯出发。专家建议，一定要多去进行户外活动，中小学生在户外活动时间应为40分钟至2小时，自然的光线有助于预防近视。在近距离用眼时间过长时要休息一下，眺望远方；培养良好的读书写字习惯；尽可能减少玩手机或电脑时长等。疫情期间，很多地方都开设了网课，尽可能选择大屏幕电子产品上网课。

此外，0—6岁是儿童视力发育的关键期，儿童青少年时期是眼屈光变化最快的阶段，做好眼保健和视力检查工作，有助于保护和促进儿童视功能正常发育。

中老年群体眼病几率增加

除了儿童青少年群体外，还需重点关注老年群体。“50岁以上中老年群体因日常不重视，导致患眼病的几率增加，常见的眼病包括白内障、青光眼、糖尿病性视网膜病变等。”王舟盛说，其中白内障、青光眼是老年群体常见的视力问题，不仅给工作生活带来诸多不便，更是视力的健康“杀手”。

“退休后觉得右眼视力有点不好，看东西有一点点模糊，当时没有察觉到，也就没重视，后来两个眼睛都有这种症状，我以为是老花眼就配了一副眼镜，但情况并没有好转，医生检查后诊断为白内障。”现年71岁的郑阿婆当天正在就医，她一直以为自己是老花眼，可她并不了解，自己已经得了白内障。

“在门诊中，老年人患青光眼的情况也十分普遍。”王舟盛告诉记者，青光眼被眼科医生称为视力的小偷。因为大部分类型的青光眼在发作时或被自身发现时已经是中晚期，通过手术或药物只能保留剩余的视力和视野，或有部分青光眼术后视力和视野会丢失更快，所以一发现症状要及时就诊。

许多老年人认为视力下降是年老的正常现象。一些病情缓慢

的老年性眼病，如慢性闭角性青光眼、视神经萎缩、糖尿病性视网膜病变等由于视力逐渐下降，加之老年人感觉迟钝，往往直到病情发展到严重程度才发现。如果把人的眼睛比作照相机，那么眼底就相当于“底片”，一旦底片出现问题，视力将严重受损，甚至致盲。

王舟盛表示，由于眼底病早期不明显，一旦出现问题，往往已到中晚期，即使接受治疗，治疗效果已经不能达到理想状态，因此眼底病要早筛查、早预防、早治疗。

对于大部分老年人群体而言，保持日常健康用眼显得尤为重要。对此，王舟盛建议，老年人要保持良好的身心状态，控制好血糖、血压，避免高血压、糖尿病等恶化，从而影响眼部健康；注意休息，不要长时间看电视、看手机；若出现眼睛不适，尤其是出现白内障等症状，一定要及时就医，不要轻信不正规渠道传播的护眼信息。



“读屏”时代须保护好眼睛

随着网络时代的快速发展，人们无论工作还是学习都开始离不开电脑和手机，眼睛长时间的超负荷工作，会出现很多问题。为什么长时间盯着屏幕会对视力产生影响？有研究表明人们正常的眨眼频率为4—6秒一次，但当眼睛盯着屏幕时，眨眼的频率会有所下降，因此眼睛自然容易疲惫，同时屏幕的亮度调节不合适也会引起视觉疲劳，从而使视力受到影响。

“我们在对20—70岁人群的健康体检中发现，干眼症占很大比例，这跟现代人过度依赖电子产品息息相关。”王舟盛解释，干眼症是由多类原因造成泪液质或量异常或动力学异常，导致泪膜稳定性下降，是一种现代人的高发眼病。近些年，我国干眼症发病率为21%至30%，已成为继近视眼之后又一眼健康问题。

随着“读屏”时代到来，干眼问题频现。患者人群从老年人开始转向中年人群，呈现明显年轻化趋势。许多人并不觉得干眼是病，放松了对它的警惕。由于认知不足，不少干眼症患者长期延误治疗致重度干眼，而重度干眼可致眼睛反复炎症，角膜遭到破坏，透明度逐渐降低，最终甚至可能导致失明。

陈先生在一家公司从事电子工作，由于工作需要长时间地盯着电脑屏幕，以及自身不良的用眼环境与行为习惯，导致他患上了干眼症。“太难受了，总感觉眼睛里有异物，还伴有干涩感、疼痛感，有时候对风和空调也比较敏感。”陈先生无奈地说。

王舟盛建议，不要长时间看手机、玩游戏，不建议贴手机膜，因为手机膜会对光线产生散射，增加眼睛疲劳。在电脑屏幕前工作时更要注意用眼时间，40岁以上视力有困难者，可以适当佩戴调节眼镜，减轻眼睛疲劳。

“环境中的光线太强或者是太弱，导致荧屏与外界产生强烈的反应，也容易对眼睛造成刺激。”

王舟盛说，同时室内办公要保持通风和一定湿度。工作1—2小时，休息15分钟，闭目或远眺。觉得眼睛干涩疲劳时，有意识地多眨眼睛，使眼泪均匀地分布在角膜结膜表面。工作期间多伸展肢体活动，尽量减少患干眼症的几率。

护眼小贴士

- 1. 避免长时间使用电子产品和看电视**
连续使用电子产品的时间越短越好。观看电子屏幕建议20分钟后，抬头眺望6米外远处至少20秒钟以上。
- 2. 改掉不良的用眼习惯**
不在走路、吃饭时，躺卧晃动的车厢内看书或电子产品。不要在光线过暗或者阳光直射的情况下看书写字，读写过程中应同时打开房间大灯和台灯，台灯要有足够和均匀的亮度及色温。
- 3. 多吃对眼睛有益的食物**
日常饮食中应保持均衡饮食，不挑食、不偏食，保证营养全面，多吃鱼肉、水果、蔬菜、豆制品、鸡蛋，少吃甜食、辛辣食物和饮料。维生素A是保持眼睛健康不可或缺的营养物质，胡萝卜、卷心菜、生菜都是摄入维生素A的好选择。
- 4. 定期检查眼睛度数**
应注意定期检查眼睛度数，很多人认为成年之后眼睛度数就不会再增长，但其实不一定，定期验光很有必要，建议1—2年更换一次眼镜。
- 5. 每天加强户外运动**
研究表明，晒太阳促使人体分泌更多的多巴胺。多巴胺可有效的抑制眼轴的增长，从而可以抑制近视的发展。每天加强户外运动，能大幅降低近视发生率，并延缓近视度数的增长。

