睡前摸黑玩手机 小心眼睛伤不起

□本报记者 陈曦

随着社会的发展和科技的进步，手机对人们生活的“入侵”似乎无处不在。吃饭、走路玩手机的“低头族”随处可见。不少人对手机严重依赖，就连晚上关灯上了床，也喜欢用手机看小说、聊微信，盯着屏幕一看就是几个小时。可您知道吗？摸黑玩手机会导致青光眼甚至失明？到底摸黑玩手机会不会导致青光眼的发生？日常生活中应该怎样注意？让我们听听北京康复医院头颈康复中心眼科副主任尹春红怎么说。

本期专家

首都医科大学附属北京康复医院眼科副主任医师 尹春红

记者：摸黑玩手机为什么会导致青光眼呢？

尹春红：因为在昏暗的光线下用眼，会造成瞳孔长时间散大，堵塞眼内液体循环流通，导致眼压升高，青光眼急性发作，持续的高眼压可给眼球各部分组织和视功能带来损害，造成视力下降、视神经损伤和视野缩小，如果不及时治疗，甚至可能导致失明。

记者：所有人在暗环境下玩手机都会导致青光眼的发生吗？

尹春红：摸黑玩手机，这只是诱因，最重要的是个体本身就属于“青光眼素质”。“青光眼素质”主要说的人群是高度近视、远视和有家族病史的青光眼患者。进一步解释就是眼前房变浅、眼球小、眼轴短、房角窄的人，而远视患者就恰恰具有这些特点，而高度近视的患者大都是小梁网功能不好。这两种情况无论哪种，一旦有诱因，都容易让眼压升高，从而发生青光眼。

记者：对于有这种“青光眼素质”的人群该如何去预防呢？

尹春红：即便自身是属于“青光眼素质”，患者也千万不用害怕，只要控制好诱因，形成青光眼的几率就会小很多。这类人群最重要的就是要控制好眼压，千万不要过度用眼，要避免在黑暗中过度用眼看一个光亮点。平时看手机时最好调整手机屏幕的对比度，使亮度和色泽尽量柔和。有可能的话应在房间开一盏低亮度的背景照明灯，缓和一下屏幕和背景环境间亮度的差距，这样能对眼睛起到保护作用。而且持续看手机时间尽量不要超过20分钟，要有意识地眨眼，注意给眼睛“减负”。

记者：您觉得大家平时应该如何去注意呢？

尹春红：从一个眼科医生的角度，为了您眼睛的健康，无论是看手机、电脑还是电视，都应有一定的背景光，如果是夜晚，最简单的办法就是留一盏灯，避免完全黑暗的环境。

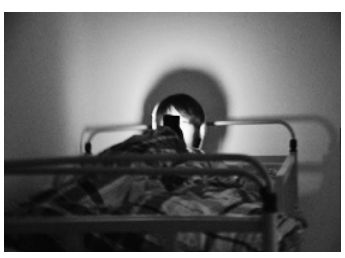
记者：摸黑玩手机除了可能会诱发青光眼，对人眼还有其他危害吗？

尹春红：摸黑玩手机还很容易引发近视、干眼、黄斑病变等多种疾病，“手机族”应当引以为戒。摸黑玩手机对青少年的眼睛危害尤其巨大，黑暗中近距离看屏幕，眼睛眨动得少，很容易产生视疲劳，青少年的视力还在发育中，长此以往，很容易加重近视、散光等屈光不正问题。

摸黑玩手机通常造成最大影响的是泪膜的稳定以及角膜上皮的完整性。很多到门诊来的患者主诉就是“眼干、眼胀、异物感”等。追问病史，通常都会有手机和电脑使用较多的情况，其中不乏在关灯后玩手机。人在一般情况下，1分钟眨眼约20次，使用手机时，因过于凝神注目，每分钟眨眼次数减少，加之关灯后手机屏幕的光亮更刺眼，导致泪液分泌减少和泪液成分改变，更严重者造成角膜上皮的脱落。一旦泪膜的稳定性及角膜上皮的完整性遭到了破坏，就会导致“干眼症”的发生。

另外，有研究发现最近黄斑病变患者有年轻化趋势。这种黄斑区病变最主要的“易感因素”，是与“光”的长期接蚀。当然它和光源强度和照射时间、辐射光的种类及能量、屈光状态及年龄、种族和营养状态等都有关。目前临床上黄斑病变多发生在老年人，此类黄斑变性我们又称之为“年龄相关性黄斑变性”。而青年人多见的“中心性浆液性视网膜病变”，确切的病因还不清楚，常由精神紧张和过度疲劳等诱发。目前临床上无相关研究来验证黄斑损伤的发生与手机使用频率的相关性，然而，关灯后的手机屏幕在黑暗中特别明亮，近距离观看，高能量直射眼睛，长此以往，到底会不会引起黄斑损伤，确实还很难说。

总的来说，摸黑玩手机伤害还是挺大的，主要是屈光不正的加重、眼表的损伤、青光眼的可能以及黄斑损伤的可能等等。



■生活资讯

夫妻谨记 亲密关系有七怕

幸福的婚姻来之不易，和谐的夫妻相处是关键。要想获得幸福的婚姻，夫妻间必须注意这些禁忌。

争执谁对谁错　在亲密关系中，我们最应该关注的是给彼此营造一个全然放松的舒心的氛围。感觉好了，有错也不是错。感觉不好，没错也是错。

“我的心是好的。”当说“我的心是好的。”大多是我们做了伤害他人或事与愿违的事。谁的心会是坏的？我们常用“我的心是好的”为自己的口无遮拦，自私自利寻找借口。

“你应该……”当我们说“你应该这样”时，就把自己当成了老师、法官、父母、老板。有谁愿意在亲密关系中被教育、训斥和命令？请带着好奇去了解，不是要求，你会发现新的世界。

婴幼儿综合征　生气哭了，你要哄我；不讲理，歇斯底里，你得包容大度；吵架后，你要先认错，先和好；不管我做得好坏，你要先理解我，爱我。我们尽管身体上已长大成人，心理上一直是婴幼儿心态。学做成人，做“先”行者，不要撒娇撒不好就变撒泼。如果能一直保持撒娇不撒泼，这也是一种能力和智慧。

比较　你看谁谁谁，比你能干，比你能赚钱，比你会来事，比你脾气好，比你会干家务，比你体贴人……当你被“比”时，你是被激励还是被激怒？自欺又欺人。要比就和自己比。

猜疑　“你和谁通话？给谁发短信？和谁QQ聊天？ ”偷查短信，查通话记录，查QQ聊天记录，跟踪，不要把时间浪费在无谓的猜疑上，应该把时间用在对方喜欢的事上，比如做一顿可口饭菜，倒杯水，给个亲吻拥抱，告诉对方你的欣赏。关系就像向日葵，它只会永远朝向温暖的阳光。

欺骗　关系的基石是诚信。欺骗破坏的是彼此间的信任，所以破坏力最大。欺骗者是胆小的，自私自利，想得好处，又不敢或无能承担责任和后果。使人绝望的从来都不是残酷的现实，而是没有了爱和支持。要相信，真诚才是王道。　**（海蓝）**

高温炉火旁工作须戴防护镜

红外线易透入透明介质而达眼内，屈光间质无血管，散热性能差，加上邻近的葡萄膜能吸收大量放射线，故易受到损害而形成白内障，若红外线集中于黄斑部而致黄斑部损伤。

近红外线引起的晶状体混浊造成的白内障，称为红外线性白内障，又称为热性白内障，常见于接触炉火高温的车间工人，如吹玻璃的工人，故又名“吹玻璃工人白内障”，也可见于打铁、炼钢、制面包等工种的工人。

距炉火越近，红外线性白内障的发生率越高，有人统计发病率最高者可达50%，最低为1.5%。红外线性白内障的发生率与年龄也有一定关系，年龄越大，越容易发病，这与老年人晶状体核硬化，吸收红外线能力强有关。

红外线为什么能引起白内障呢？有人认为红外线直接作用于晶状体，使晶状体产生原发性损伤而浑浊；也有人认为红外线先作用于虹膜睫状体，由于虹膜睫状体的病变而影响晶状体的新陈代谢，从而发生晶状体浑浊；还有的认为系葡萄膜吸收红外线的热量，使房水温度增高，从而影响酶系统代谢紊乱，致使晶状体变浑浊。

红外线性白内障初期，从眼球外观上不容易发现浑浊，但视力可能已受到影响。因为病变开始于晶状体后极部，发病早期就会影响视力，患者看东西模糊不清，以后视力逐步下降，直至晶状体完全浑浊而失明。 医生检查可发现早期晶状体后皮质外层出现空泡，逐步变为点状浑浊，并联接成网状、盘状，呈金色结晶样闪光，然后发展为板层浑浊，最后完全浑浊。在发展过程中，可见到前囊表层剥离，剥离物质一端附在囊上，一端卷曲游离在前房内，此为红外线性白内障的典型改变。

长期多次暴露于高温炉火旁，又不使用防护眼镜或防护面罩是本病发生的主要原因。因此，工作在高温炉火旁的工人应戴防护眼镜或防护面罩。

如已发生红外线性白内障，早期可作光学虹膜切除术，晚期需做白内障摘除及人工晶状体植入术。

公告

北京市蓝天第一学校拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组。请债权人自2017年3月6日起90日内向本清算组申报债权。

特此公告。

职业与健康

协办 北京市卫生和计划生育委员会