

# 长时间在黑暗环境中看手机 对眼睛伤害有多大?

## 阅读提示

在黑暗中玩手机半小时以上时,人的瞳孔会明显放大,引起房角堵塞的概率就会上升。尽量不要在黑暗的光线下看手机,如果无法避免,那么看的时间最好不要超过半小时。

最近,网上一则新闻引起了很多人的关注,说的是厦门一家医院最近接诊了一名20岁的大二女生,因连续两个月每晚关灯熬夜玩手机,导致右眼视力急剧下降,几乎完全看不见,到医院检查被诊断为急性视神经乳头炎。

据了解,急性视神经乳头炎的发病原因仍不明确,一般认为是因为免疫系统出现了问题,导致视力急剧下降。发病人群以青壮年、儿童居多。这种病起病往往比较急,有不少患者会在数日之内视力下降到0.1,如果炎症累及到视网膜,导致视神经萎缩,还可能造成永久失明。

接诊医生认为,厦门这位20岁女大学生之所以发病的重要原因,可能是因为连续熬夜、过度劳累导致自身免疫力下降引起的。

如今随着智能手机的广泛应用,晚上睡觉关了灯,还是忍不住继续刷一会儿手机,在黑暗的环境中长时间看手机等电子产品会伤害眼睛吗?

## 白领连续熬夜对电脑 眼压一年升高三四次

浙江大学医学院附属杭州市第一人民医院眼科胡勇平主任的门诊中,也有不少类似的患者。前段时间,他就遇到了一位“老病号”。

这位老病号今年31岁,姓王,是一位在外贸出口公司工作的白领。因为和客户有时差,她的工作主要用到电脑、手机,比如整理材料、和客户进行沟通,所以她经常晚上要加班到很晚。尤其是这段时间工作忙,常常要熬到凌晨两三点。

这次发病,就是因为连续加了三天班,眼睛一直盯着电脑,王女士再次旧疾发作,眼睛胀痛、充血,感觉视力明显下降,看东西变得模糊。

来到胡勇平主任的门诊时,她的眼压升高,已近60mmHg(正常人一般在21mmHg以下),出现了角膜水肿、虹视等现象。

“王女士患的是青光眼睫状体炎综合征,每年要来我的门诊里报到三四次,每次工作压力一大,熬夜加班多了,就会发作。”胡勇平主任说,睫状体炎综合征属于继发性青光眼,发病原因目前还不明确。不过从平时门诊的情况来看,来医院的患者里比较常见的是熬夜、用眼过度、疲劳后免疫力下降的人群。不过这类青光眼是比较急性的,发作起



来眼压升高,但是通过治疗后就好了,就像感冒一样。当然,也有一部分严重的会发展为眼压持续升高,视神经萎缩,最严重的可能会导致失明。

现在的年轻人喜欢熬夜,本身会影响抵抗力,再加上用眼习惯不好,在黑暗的环境中对着电脑和手机,就容易引发睫状体炎综合征。

## 老年人长时间玩电子产品 会增加青光眼风险

如今很多上了年纪的大伯大妈,电子产品用起来可能比年轻人还沉迷。需要提醒的是,老年人如果长时间使用电子产品,会增加青光眼的发生风险。

胡勇平主任就遇到过不少这样的病人。前不久,60岁的陈阿姨(化名)收到了女儿送她的礼物,一个iPad平板电脑。陈阿姨女儿觉得她退休后生活无聊,就送了她一个iPad,可以看看电视剧解闷。正好她平时很喜欢看电视剧,于是每天都抱着iPad看时下热门的电视剧,每天至少看八九个小时。结果过了大半个月,陈阿姨突然觉得看剧时眼睛不舒服,有点胀痛,视力变得模糊,到医院检查了之后发现是青光眼。

## 专家:黑暗中玩手机不要超过半小时

青光眼是导致人类失明的第一致盲眼病,总人群发病率为1%,随着年龄增长,青光眼的发病率也会随之增加。临床上根据病因,将青光眼分为原发性青光眼和继发性青光眼。

浙医二院眼科中心王凯军主任医师说,青光眼的发病原因比较复杂,遗传因素约占三分之一。有些人如果先天有房角结构性缺陷,比如房角狭窄,容易造成眼压升高,那么手机等电子产品玩多了会增加青光眼的发病风险,也会加快发病进程是肯定的。

浙江省人民医院眼科戚晓虹副主任医师说,长时间在黑暗环境中玩手机会导致眼压增高。大家知道,眼压增高是引起青光眼视神经病变的主要因素。增高的眼压通过机械压迫和引起视神经缺血,导致视神经损害。眼压增高持续时间愈久,视功能损害愈严重。眼压增高的原因是房水循环的动态平衡受到了破坏,房水的形成和回流发生障碍。长期的眼压升高会压迫视网膜和视神经,增加患青光眼致盲的风险。

此外,长时间在黑暗环境中玩手机,还会加快近视的发展进程,在强光的刺激下,还会损伤视网膜,造成眼底黄斑病变,引起视力下降。

王凯军主任医师说,在黑暗环境中,人的瞳孔会放大,容易堵塞房角,造成眼压升高,继而增加青光眼的发生风险。

王凯军主任医师曾经做过模拟实验,结果表明,在黑暗中玩手机半小时以上时,人的瞳孔会明显放大,引起房角堵塞的概率就会上升。因此他提醒,尽量不要在黑暗的光线下看手机,如果无法避免,那么看的时间最好不要超过半小时。

## 哪些人群容易得青光眼?

王凯军主任医师说,有青光眼家族史的,直系亲属中有青光眼疾病的,属于高危人群,比一般人要格外留心。另外,高度近视人群得青光眼的概率也比普通人高,有糖尿病等系统性疾病也要注意。平时出现眼睛酸胀、头昏、睡眠不好,不要不当回事,要及时到医院里排查。

由于青光眼发病原因的复杂性,预防措施还比较有限,除了不长时间使用电子产品,保持好的用眼习惯,更要做到早发现、早诊断、早治疗。

据《都市快报》

# 孩子假期不说话不吃东西不出门

专家:这是孩子的对抗心理在作祟,也是隔代养家庭模式的弊端



□ 通讯员 马志春

“放假好几天了,孩子不跟我们说话,也不出门,甚至还不吃东西……”近日,丽水市第二人民医院心理男病区主任金国林就遇到了这么个孩子,国庆小长假期间,他把自己关在屋内,“不吃不喝”,只爱玩游戏。

据孩子奶奶介绍,孩子刚上初一,是丽水市处州中学的一名尖子生,虽然平时性格内向,但不至

于这般不爱跟人沟通。

“孩子到底是怎么了?”带着这个疑问,奶奶将孩子带来医院做心理咨询。

“持续3分多钟,孩子一句话也不说。”金国林说,后来经过引导,孩子才慢慢打开了话匣子。孩子说,他跟着爷爷奶奶生活,奶奶对其管教严格,从来不让他玩手机,同学们下课聊天,都爱聊手机游戏,但他都插不上嘴,这导致他在学校里找不到朋友。

他也尝试过跟奶奶沟通,“在完成作业的前提下,允许我玩15分钟的手机。”但被奶奶拒绝了。

后来,孩子也做了相关的心理测试,除了性格有些孤僻外,没有任何问题。

金国林说,这是孩子的对抗心理在作祟,这也是隔代养家庭模式的弊端,在接受新事物方面存

在很大代沟。

“孩子心理健康,如何解决?”随后,在金国林要求下爷爷奶奶与孩子一同坐下,大家在一起进行了充分沟通,各谈诉求,很快,奶奶与孩子达成了协议,在完成作业的前提下,给孩子适时地玩一下手机。当孩子把手机交给奶奶时,奶奶激动地留下了眼泪;孩子也面带笑容地离开了诊室。

金国林建议:

①家长要和孩子加强沟通。多倾听孩子的诉求,以商量的口吻与孩子沟通,与孩子共同分析利弊,把最终决定权留给孩子。

②家庭成员之间要加强互动。多关心孩子、鼓励孩子。

③孩子的时间安排,最好劳逸结合,给予孩子适当放松的机会。