

天天手机不离手 阿婆眼球硬邦邦 多种眼疾找上 沉迷刷手机的 老年人

医生教您如何科学防护

“沉迷刷手机”这股风，已经从青少年群体刮进了老年群体。记者从我市多家医院眼科门诊了解到，这几年，因为刷手机导致眼疾发作的老年患者明显增多，青光眼、干眼症、黄斑变性等是常见眼病。眼科专家提醒，老年人并非完全不能看手机，而是看手机时要注意科学防护。



医生在给患者做眼科检查。

1 刷手机日均累计时长超6小时

“医生，我妈妈突然看不见了！”近日，69岁的季阿婆（化名）在女儿陪同下紧急前往北仑区人民医院（浙大一院北仑分院）眼科就诊。

医生检查发现，季阿婆眼压急剧升高，眼球硬邦邦的，角膜水肿，瞳孔散大呈竖椭圆形，对光反射消失，视力严重下降，被确诊为急性闭角型青光眼。这是一种可致盲的眼科急症，发作后前14小时-6小时是抢救视神经的黄金时间窗，及时降眼压治疗可显著降低永久性致盲风险。

幸运的是，季阿婆在女儿催促下及时就医，否则长时间高眼压会不可逆地“压死”视神经，导致视力下降甚至失明。经积极救治，季阿婆的眼压目前已得到控制。

该院眼科医生韩惠萍进一步解释，人眼内有一个精密的房水循环系统，前房角如同城市的“排水管道”。正常情况下，房水

循环顺畅。倘若“管道”本身狭窄，一旦遭遇“暴雨”如情绪激动、暗环境用眼导致瞳孔散大，房水流出通道受阻，房水蓄积，眼压便会骤升，引发急性闭角型青光眼。“如果季阿婆之前进行过眼部结构检查，就能发现她前房较浅，属于青光眼高危人群。”韩惠萍分析。

好好地为什么会突然眼压升高呢？随着深入问诊，韩惠萍了解到，季阿婆除了睡觉和带孙辈，几乎手机不离手，单次使用常超2小时，日均累计时长超6小时，甚至经常在黑暗环境下长时间刷手机。刷手机时，注意力高度集中，导致眨眼频率和幅度下降，上下眼睑接触不完全，泪膜无法均匀涂抹眼球表面，睑板腺分泌油脂减少，角膜缺水又缺氧。因此，当季阿婆反复出现眼痛时，她误以为是看手机导致的干眼刺痛，没想到竟是差点让她失明的急性青光眼发作。

2 干眼症在老年人群中更常见

记者从我市多家医院眼科了解到，老年“低头族”对手机过度依赖导致干眼症发病率明显增加，这几乎成了老年眼科患者中最高发的主诉症状。

“这个暑假不仅要带孩子查视力，还要带父母看眼睛。”在宁波大学附属人民医院眼科门诊，张女士正带着62岁的父亲检查眼睛。她告诉记者，父亲对手机的着迷程度越来越严重，早上醒来第一件事就是先刷手机，吃饭时也是边吃边看手机，晚上睡前还要再刷一会儿，就连做饭、洗碗也是离不开手机，基本上一整天都沉浸在短视频之中。

张爸爸时常感觉眼睛很不舒服，又干又痛，放下手机闭眼休息

一会儿有所好转。但最近这种不舒服越来越频繁，眼睛痛的频率越来越高，有时候甚至刺痛得眼泪直流。经过检查，他被诊断为干眼症。

宁波大学附属人民医院眼科副主任赵娜表示，干眼症患者中，老年人已经比年轻人更常见了，而且干眼症给老年人带来的痛苦更大。“干眼症导致用眼负担加重，泪液分泌减少及睑板腺功能下降，使眼睛‘缺水缺油’，长时间用眼时，眨眼频率下降，进一步加剧干涩。”相较于年轻人，老年人因眼部“硬件老化”，症状更难缓解，部分需长期依赖人工泪液甚至OPT治疗才能维持基本用眼需求。

3 戴墨镜刷手机反而会带来伤害

记者随机采访了几位市民，他们普遍对父母无节制看手机表示担忧，但又无法控制。“总不能像没收小孩子手机那样不让老人碰手机吧。”

赵娜告诉记者，其实大多数老人对“长时间刷手机”带来的危害是清楚的，有不少老人会主动坦白“是手机惹的祸”。除了干眼症，黄斑变性的发病率在老年群体中因为长期使用手机也明显增加。

黄斑并不是“斑”，它是眼底视网膜上一个正常的生理区域。如果把人的眼睛比作一台精密的照相机，那么视网膜就是负责成像的底片，而黄斑就位于视网膜的中央，影响着人的中心视力，是最关键且敏感的部位，它决定着人的光觉、形觉和色觉。所以如

果黄斑出了问题，就会出现视力下降、眼前黑影或视物变形等病状。一般来说，黄斑功能发生恶化与老年性相关，但受到手机辐射的影响会加速黄斑病变。

在门诊中，常有患者问到长时间刷手机会不会增加白内障患病几率。赵娜表示，这一说法尚无定论。“光辐射虽然对晶状体有影响，但手机屏幕的辐射强度是否达到了加剧白内障进程的程度，仍有待进一步证实。”

记者还在网上看到，有些老年人认为，戴着墨镜刷手机“可以保护眼睛”，其实不然。“这样反而伤害眼睛，在暗视的情况下瞳孔会放大，导致眼压升高，有青光眼发作的风险。”赵娜说，墨镜只能过滤掉紫外线，可以佩戴专业的防蓝光眼镜来保护眼睛。

4 控制刷手机的时间 姿势也相当重要

赵娜提醒，老年人并非完全不能看手机，而是看手机时要注意科学防护。尽量在自然光线下使用手机，夜间用手机时必须开阅读灯，避免瞳孔过度散大；屏幕亮度调至自动模式，让周围环境和屏幕亮度对比差异不要太大。

减少用眼时间，少看手机。如果做不到，那就增加休息间歇，采用“20-20-20”护眼法，每20分钟抬头远望20英尺（6米）外物体20秒，放松睫状肌。同时，保持充足的睡眠，避免熬夜，让眼睛得到充分的休息。

拒绝平躺及侧躺使用手机，保持坐姿，眼睛与手机距离不要太近，让手机与眼平齐，双眼与手机距离相同。

每年常规检查眼压、眼底，尤其有青光眼家族史者，如出现眼部酸胀，看东西雾蒙蒙或周围有彩虹样光圈时，即使症状轻微，能

自行缓解，也必须及时就诊。

宁波大学附属人民医院中医针灸康复科钟阿龙中医师建议，老年人可每日按摩太阳穴、睛明穴、四白穴、攒竹穴等眼周的穴位。按摩时，用双手食指轻轻按压穴位，以有酸胀感为宜，每个穴位按摩1分钟-2分钟。通过按摩这些穴位，能促进眼部血液循环，缓解眼周肌肉紧张，减轻视疲劳。

中医认为，肝开窍于目，护眼更需养肝。他建议老年人可多吃富含维生素A的食物，如胡萝卜、动物肝脏等，以维持眼角膜的正常营养需求。同时，多吃菠菜、柑橘等富含维生素C的食物，能保护晶状体，减少自由基对眼部细胞的氧化损害。此外，还可适当饮用枸杞菊花茶、决明子茶等，以起到养肝护眼、清肝明目、缓解视疲劳的作用。

记者 陆麒雯
通讯员 杨梦园 文/摄