

“逗猫神器”“按摩法宝”把眼睛害得好惨 专家为你拆解高危护眼误区

小小的逗猫激光笔、用来放松肌肉的筋膜枪，一旦使用不当，可能造成不可逆的眼部损伤，酿成终身遗憾。宁波大学附属第一医院眼科施彦主任医师结合两起典型临床案例，拆解高危护眼误区，为市民科普科学、安全的护眼知识。



施彦医生(左)在门诊中。

1 随手逗猫！一眼直视激光笔，视力骤降至0.02

近期，一名23岁的年轻小伙就因一支普通的“逗猫激光笔”付出了视力代价。当日，小伙正使用逗猫笔和宠物互动，出于好奇，他下意识抬头直视激光笔灯光。仅仅一次短暂照射，他的右眼立刻出现明显不适，随即视物模糊、眼前出现黑影遮挡。

就医检查后结果令人揪心：小伙原本健康的右眼视力暴跌至0.02，需要凑近至1米处才能看清最大视力表字标。眼底检查清晰显示，患者右眼黄斑区水肿明显，激光热量直接灼伤视网膜深层组织，造成实质性眼部损伤。施彦随即为患者开展抗炎消肿、改善微循环等对症治疗，经过规范救治，患者视力稍有好转，恢复至0.12，但眼部损伤已无法完全逆转。

很多市民疑惑：小小的激光光点，为何拥有灼伤眼底、损伤视力的破坏力？施彦给出专业解读，核心在于激光的特殊物

理特性——聚焦性极强、能量高度集中。在眼科临床中，医生会精准把控时间、强度、光斑、角度等参数，利用激光的热效应开展眼底疾病治疗，是精准有效的医疗手段。但市面上流通的多数逗猫激光笔、高亮激光笔，未经安全调控，功率远超医用标准，完全超出日常民用安全范围。

这类大功率激光不仅直射伤人，反射光同样充满危险。激光照射瓷砖、玻璃、金属等光滑表面后，即便能量有所衰减，依旧具备极强的眼部破坏力。尤其是常见的红色激光，波长长、穿透力强，可直达视网膜深层甚至脉络膜，长期叠加照射会造成广泛性、永久性损伤。

值得警惕的是，激光致眼损伤极具隐蔽性，受伤全程毫无痛感，极易被忽视。一旦出现视力骤降、视物变形、眼前固定黑影、色觉异常、频繁闪光感等症状，说明眼底已出现实质性损伤，大

概率无法完全修复。为此，施彦特别提醒——

1. 坚决不买大功率激光产品。网购标注“逗猫专用、高亮远射、射程千米、可点火”的激光笔，很多就是高危产品；儿童玩具杜绝激光功能，若带有激光，需严格保证功率低于1毫瓦，最好直接规避。
2. 合规产品严守“三个绝不”。不直视激光光束、不照射光滑反光表面、不用激光笔逗弄宠物，避免直射、反射光误伤自身及家人眼部。
3. 即刻排查家中存量产品。无法确认功率、灯光异常明亮、可点燃纸张香烟的激光笔，立即密封丢弃，杜绝老人、孩子、宠物接触。
4. 误伤必就医，切勿侥幸。哪怕只是短暂照射、当下无任何不适，也需立即就医做眼底、光学相干断层扫描等专项检查，详细告知医生激光参数、照射时长与方式，精准排查损伤。

2 护眼误区！筋膜枪按摩眼睛，诱发青光眼

65岁的张阿姨(化名)听说筋膜枪高频振动可以放松肌肉、缓解眼疲劳，便每天用筋膜枪按摩眼周及双眼，坚持了一个多月。就诊当天，张阿姨突发右眼剧痛、连带右侧头痛，伴随恶心不适，视力急剧下降，随即前往宁大一院眼科就诊。

检查结果让人后怕：张阿姨眼压飙升至50mmHg，远超10-21mmHg的正常范围；视力仅0.1，伴随角膜雾状水肿、前房极浅、晶状体及虹膜震颤，确诊为右眼晶状体半脱位、急性青光眼发作。

针对患者危急情况，施彦第一时间开展降眼压对症治疗，随

后为其实施抗青光眼手术、白内障手术，并植入张力环复位脱位晶状体。术后，张阿姨眼压恢复正常，视力回升至0.6，不适症状完全缓解。

“用筋膜枪按摩眼睛，相当于反复用拳头重击眼部。”施彦解释，眼部结构精细脆弱，晶状体依靠纤细的悬韧带固定位置，筋膜枪高频、高强度的震动，会直接冲击眼眶及眼球，极易导致悬韧带松弛、断裂，进而引发晶状体脱位、眼压骤升，最终诱发急性青光眼，严重时可能造成不可逆的视神经损伤。

施彦表示，筋膜枪仅适用于大块骨骼肌放松，并不适合

全身通用。除了眼部，腋下、胸腹、关节、颈动脉、颈前部等神经、血管密集的脆弱区域，均严禁使用筋膜枪按摩。

正确使用筋膜枪，需顺着人体肌肉纹理和筋膜走向操作，避开骨骼、关节和脆弱部位，不长期定点点击酸痛位置，保持稳定频率，避免暴力震动造成软组织、器官损伤。

施彦还提醒，眼部结构精细脆弱，经不起各类网红偏方、暴力操作的折腾。视力保护没有捷径，切勿盲目跟风各类“护眼妙招”。

记者 林伟
通讯员 庞赞 文/摄

爬山后小腿灼热刺痛 自行用药后症状加重

医生 预防隐翅虫“骚扰”
要这样做

近日，20岁的小严(化姓)趁着天气晴好，与朋友一起外出爬山。本以为是一次轻松的户外活动，没想到让他吃了不少苦头。

爬山时，小严特意穿了长裤，想着能防蚊虫、防划伤，却疏忽了将裤脚扎紧。下山后不久，他便发现小腿屈侧出现了几条索状红斑，伴有明显的灼热和刺痛感。起初他以为只是皮肤过敏，便去药店买了支药膏自行涂抹，想着过两天就能好。谁知，症状不但没有缓解，反而迅速加重：红斑区域肿胀明显，灼痛愈发剧烈，皮肤上面还密密麻麻地冒出了许多小脓疱，他这才来到北仑区滨海新城医院皮肤科就诊。

接诊的皮肤科林浩燕医生仔细查看了小严的皮损形态，并详细询问了发病前后的细节，最终诊断为隐翅虫皮炎。“这不是小严自己以为的‘过敏’或普通虫咬。”林浩燕解释，“隐翅虫皮炎本质上是一种化学性灼伤。隐翅虫本身并不会叮咬人，但它体内还有一种强酸性的毒液，当虫子停留在皮肤上时，如果我们下意识地拍打或揉搓，虫体被压碎后，毒液就会直接接触到皮肤，迅速引起皮肤组织的炎症反应。”

至于小严为何会“中招”？林浩燕分析，他穿着长裤但裤脚敞开，恰好给了隐翅虫爬入裤管的机会。感到腿上有异物时，他隔着裤子摩擦或拍打，虫体破碎后，毒液呈条状涂抹在小腿屈侧，形成了典型的皮损。

雪上加霜的是，小严自行购买的药膏，加重了病情。“市面上很多治疗皮炎、蚊虫叮咬的药膏，通常含有激素或油性基质。激素会抑制局部免疫反应，掩盖真实病情，而油性基质则会加速毒液的渗透扩散，导致损伤更深、范围更广。”林浩燕说。

林浩燕特别提醒，随着气温的上升，隐翅虫逐渐活跃。这种虫体型似蚂蚁，昼伏夜出，有趋光性。如果发现皮肤上有不明小虫爬行，千万不要拍打。正确的做法是轻轻将它吹走或弹开。如果不慎拍打了虫子并出现灼痛、条状红斑，立即用大量清水或肥皂水冲洗皮肤，稀释并中和酸性毒液，然后尽快前往正规医院皮肤科就诊，切勿自行涂抹药膏、药油或偏方，以免加重病情。

此外，户外活动时建议穿着长袖衣裤，并将袖口、裤脚扎紧，避免皮肤直接暴露。夜间睡觉时关好纱窗、减少强光源，也能有效预防隐翅虫的“骚扰”。

记者 陆麒雯 通讯员 李银燕