6月6日全国爱眼日

身体

健康报道归根结底是科学报道

一份讲科学的健康养生周刊

DUSHIKUAIBAO 都市快报

杭州日报报业集团主办/国内统一刊号CN33-0099

http://dskb.hangzhou.com.cn

2016.6.2 星期四 责任编辑/王铖杰 | 版式设计/朱玉辉

呵护眼睛，从小做起

3岁男孩经常玩手机，视力受损近视200度

有些家长即使有时间与孩子相处 也经常自己玩手机，给孩子树立了坏榜样

手机成为我们的“时间杀手”。生活习惯的变化，随之而来的是眼科疾病谱的改变，这一点，眼科医生感受最深。

根据最新的流行病学调查结果显示，我国有23%的学龄儿童、64%-90%的电脑使用者及71.3%的干眼症患者均有不同程度的视疲劳症状。

6月6日是全国爱眼日，主题是：呵护眼睛，从小做起。记者采访了浙江大学医学院附属第一医院、邵逸夫医院、浙江省人民医院的眼科专家，他们都说，近年来眼科门诊里，因为长时间对着电子产品，用眼过度导致严重视疲劳的患者明显增多。

记者 俞茜茜 谢谨忆 王真 通讯员 王蕊 王家铃 周素琴 宋黎胜

3岁男孩经常玩手机 视力受损近视200度

浙大一院眼科顾扬顺教授说，近两三年来，门诊中来看近视的孩子年龄越来越小，一些小学甚至幼儿园的小朋友也出现了近视。

前几天，一对年轻夫妻带着3岁儿子来看顾教授的门诊。从走进诊室门开始，孩子一直低着头玩手机游戏，无论爸妈怎么说，就是不肯把手机放下。孩子的妈妈又气又急，一把夺下孩子手里的手机，孩子大哭大叫不依不饶，没办法，妈妈只能把手机还给儿子。

孩子的爸爸一直黑着脸，终于忍不住埋怨妻子：“都是你，把孩子宠坏了。”

“你还怪我？都是因为你偷懒，为了让儿子不吵不闹，就让儿子玩手机，现在把眼睛都玩坏了！”两人吵了起来。

孩子妈妈说，儿子最近总说自己眼睛难受，看不清东西。顾教授给孩子做了检查，发现他视力受损，近视200度。

“从医30多年来，我发现青少年的眼科疾病谱发生了明显变化，近视的孩子逐年增多，而且近视的发病年龄逐渐提前，近视程度也在加重。”顾教授说，她做过统计，门诊中屈光不正（以近视为主）的构成比由2006年的36.5%上升到2015年的44.8%；在2015年的屈光不正（以近视为主）的初诊病例年龄构成比中，6岁以下的学龄前儿童占5.6%；6-12岁的小学生占45.2%；13-18岁的中学生占38.2%。

顾教授说，近视一旦发生就无法停止，是不可逆的。随着孩子年龄增长，近视度数也会逐渐加深。孩子过早的接触手机、iPad等电子产品，容易影响视觉发育，导致近视发生，甚至对孩子的心理健康都会产生影响。

六年级女生常在iPad上看网上授课 一年近视度数增加200度

浙江省人民医院副院长洪潮阳教授的门诊有不少患者，是因为近视度数增长太快来看的。有一位六年级的小姑娘，妈妈陪着来的，说去年一年近视度数增加了200度，今年过去一半，又加深了150度，“她现在的眼镜已经有600度，再这样下去不行了”。

洪朝阳教授问小姑娘的用眼习惯，妈妈说，“她性子很耐，能在家里坐一整天，头也不抬，现在她喜欢在iPad上看网上授课。”

小姑娘也说，她喜欢看书、看iPad，把时间用在学习上，她一点都不觉得累。

洪朝阳教授说，像这位近视患者一年增加100度以上的度数，绝对是不正常的，说明用眼大大的过度了。一般一年增加25度-50度还在正常范围之内，如果发现孩子或者成人一年增加的度数过多，可能是进行性的病理问题，甚至可能导致视网膜脱落。

另外，洪朝阳教授建议，近视度数增加过快过多，可以使用高透氧性的角膜接触镜，缓解度数进一步增加。

在黑暗的环境中盯着手机 会增加青光眼发生几率

顾扬顺教授说，对孩子来说，造成近视最主要的因素，是太近距离、太长时间用眼。学龄前儿童都处于正视化过程中，过早、过多地接触电子产品，会干扰正视化进程，导致近视发生。

此外，孩子如果长期缺乏户外运动，也会增加近视的几率。“门诊中经常听到家长抱怨，现在孩子学习负担大，没时间到户外玩。但事实上，很多家长即使有时间与孩子相处，也经常自己用手机上网和玩游戏，这样给孩子树立了坏榜样。”

长期用眼过度引起视疲劳，不仅影响孩子的视力，导致近视提前发生，对成年人视力的伤害也不容忽视。

邵逸夫医院眼科主任姚玉峰说，从门诊情况来看，现在干眼症的患者明显增加。据统计，视疲劳患者中有51.4%有干眼症的症状。

浙江省人民医院眼科主任吴苗琴也说，近两三年来，门诊中干眼症的患者增多，年龄段以五六十岁的中老年人为主。“导致干眼症，最主要的原因是长时间盯着手机或电脑屏幕看。尤其是中老年人群，机体的各种功能都有衰退，如果长时间用眼，更容易导致眼睛干燥，诱发干眼症以及视疲劳”。

吴主任说，长期用眼过度，睫状肌长期保持在收缩状态，视疲劳就比较难恢复，甚至会诱发近视、青光眼等严重眼科疾病。“尤其要提醒的是，现在有些人习惯在睡前玩手机，灯关掉了，还拿出手机来看，在黑暗的环境中盯着手机，会增加青光眼发生几率。”

三位眼科专家 是这样护眼的

顾扬顺 浙大一院眼科教授

连续看电子产品不超过一小时

顾扬顺教授当眼科医生已经33年，一直以来她的视力保护得非常好。

“我平时看电视、电脑，一般不会超过一个小时。连续看手机一般不会超过半小时。就算工作时需要长时间对着电脑，我也会注意调节时间，差不多一个小时到了，就会穿插做些其他事情。或者在眼睛感觉到疲劳了，就闭目养神休息一会儿。”

同时，顾教授还经常抽时间到户外活动，注意保持良好的心情和睡眠。“如果情绪紧张，睡眠质量不好，也会影响到眼睛，导致视力下降。”

姚玉峰 邵逸夫医院眼科主任

多吃鱼有助于保护眼睛

姚玉峰教授平时工作繁忙，用眼时间也很长，但是他会注意自我调节，“我们如果一直看一个固定距离的事物，眼内晶体会一直保持一个收缩度僵在那里，时间长了，晶体容易呈现病态。”

姚教授在饮食上吃得比较杂，每天吃得不多，但吃很多食物品种。“我们尽量要注意营养均衡，不要吃得太多太荤。现在糖尿病的发病率这么高，而糖尿病对眼睛的危害很大，会加速白内障、眼底出血、神经麻痹等病变。”

姚教授特别推荐多吃鱼，他自己就经常吃海里的鱼类。鱼肉里的Ω脂肪酸，是泪膜中的油脂的重要组成成分，多吃一些有益于眼睛。

吴苗琴 浙江省人民医院眼科主任

眼睛疲劳时点一滴人工泪液

吴苗琴主任的视力非常好，没有近视也没有远视。她在工作中，要经常对着电脑，但是她非常注意给眼睛“补水”。

首先要多喝水，多吃蔬菜水果。其次，有时候工作时间长了，觉得眼睛干涩疲劳时，会点一滴不含防腐剂的人工泪液。

“眼睛表面有一层泪膜，用来保持眼睛的湿润，正常人的泪膜可以维持15秒不发生破裂，眼睛疲劳时可能只有5秒甚至更短，所以会感觉眼睛干涩，长此以往还会得干眼症。这时候可以用些人工泪液帮助眼睛保持滋润。但是需要提醒的是，要选择品质好的人工泪液，这样不会产生依赖性。”

吴主任还特别提到，夏天要注意做好眼睛防晒，出门最好戴墨镜。“尤其是做过白内障手术植入人工晶体的患者，更要注意眼睛的防晒。”