

**编者按** 今年6月6日是第29个全国爱眼日,主题是“关注普遍的眼健康”。本报特别邀请眼科专家从科学护眼知识普及、生活习惯调整等多个维度,全方位地探讨如何在数字化时代保护好我们的眼睛。希望通过这些实用的护眼小贴士,唤醒每个人对眼健康的重视,给予双眼更多关爱与呵护。

# 节约用眼,守护美丽“视”界

□ 陶海

## 玩手机时必须戴眼镜吗

这需要具体问题具体分析。总的原则是如果你不戴眼镜能看清手机屏幕,持续时间超过半小时,甚至更长时间,也不觉得眼疲劳,是可以摘掉眼镜的。特别是年龄45岁以上的近视患者,因为眼睛已进入老花阶段,戴着近视眼镜看手机屏幕可能会看不清楚。随着年龄增大,这种情况会愈加明显,如果摘掉近视眼镜才能看清,相当于普通同龄人戴上老花镜看到的一样,这种情况摘掉近视眼镜看手机也是正确的。

需要注意的是,一些儿童患有近视的同时,还患有散光和弱视,医生会要求这类患儿常戴眼镜矫正近视和散光,对弱视进行刺激治疗,这时孩子如果摘掉眼镜看手机,就是不正确的。

## 手机护眼模式需要打开吗

手机的护眼模式,主要通过改变手机屏幕的亮度和色温,使手机屏幕的光线变得比较柔和,对减少眼视觉疲劳有一定作用。如果手机使用者自己觉得打开手机的护眼模式,眼睛看着比较舒适,就可以打开。需要强调的是,护眼模式不能预防近视,再好的护眼模式都不如节约用眼,避免长时间无节制地看手机屏幕才是最重要的。

## 护眼灯真的能护眼吗

2024年1月1日,《读写作业台灯性能要求》正式实施。作为最新的国家标准,其对读写台灯的照度、均匀度、遮光性、蓝光、频闪、显色、功率等各项参数都提出了综合性的要求,足以作为选购台灯时的重点参考因素。相较于不达标的台灯,达到国家标准的台灯,对眼睛是有一定保护作用的。

孩子使用台灯时,不要将其放置在正前方,也不要放置在书写手的同侧,如果是右手书写,那么台灯要放在左侧。另外,家长要重视环境光源,光线较暗时,一定要开启房间内的顶灯,来弥补光线的不足。灯光亮度并不是越高越好,亮度越高,眩光越明显,眼睛容易产生不适。为了兼顾白天和夜间的使用,建议选择色温可调的台灯。儿童青少年在夜间使用读写作业台灯的时候,要将灯光色温调至眼睛比较舒适的范围。然而,护眼灯再好,其对眼睛的保护作用也是有限的,最好的爱眼护眼方法还是节约用眼。

## 怎样留住远视储备

刚出生到学龄前的小朋友,眼球比较小,眼轴比较短,眼睛几乎都有一定范围的生理性远视,叫作远视储备。这个生理性远视会随着眼球的发育长大,眼轴增长,度



数会逐渐变小,最终变成正视眼。当孩子的眼睛变成正视之后,如果滥用眼睛,眼轴就会继续变长,发展成近视。想要留住远视储备,最简单有效的办法就是节约用眼。

## 治疗干眼症有哪些办法

干眼是多因素引起的慢性眼表疾病,患者通常会出现眼部干涩、发红、疼痛、烧灼感、发痒、畏光、易疲劳、异物感、视物模糊等不适症状。

导致干眼的发病因素较多,同一患者也可能由多种因素引起。按照干眼发病原因及危险因素可分为以下7种类型:全身因素性、眼局部因素性、环境因素性、生活方式相关因素性、手术相关因素性、药物相关因素性、其他因素性等。按照泪液主要成分或功能异

常可把干眼分为5种类型:水液缺乏型干眼、脂质异常型干眼、黏蛋白异常型干眼、泪液动力学异常型干眼、混合型干眼等。临床最常见的干眼类型,为以上两种或两种以上原因所引起的干眼。

干眼的治疗包括:针对病因治疗,并消除诱因和危险因素;人工泪液替代治疗,可选用玻璃酸钠滴眼液、人工泪液、聚乙烯醇等滴眼液;药物治疗,可选用糖皮质激素、环孢素、毛果芸香碱、新斯的明、维生素A等;睑板腺按摩、热敷、脉冲、针灸等中医中药治疗;手术治疗,可选用泪点或泪小管栓塞或封闭术、睑缘缝合术、唇腺移植术、颌下腺移植术等。医生会根据患者的病情及个人体质选择合适的治疗方法。

(作者系解放军总医院眼科医学部主任医师)



全国爱眼日前夕,航空总医院眼科主治医师张国芳与北京市朝阳区外国语学校小学部的同学们一起做眼保健操。 张建房 摄

## 爱眼护眼小锦囊

一是避免长时间近距离用眼。注意阅读、写字、操作电脑等连续看近40分钟后应休息、看远处10—15分钟。尽量控制每天近距离用眼时间不超过6小时。如果工作或学习需要持续看近较长时间,可遵循“20-20-20”护眼口诀,即持续看近20分钟,注视20英尺(6米)以外20秒以上,这样能缓解视疲劳。

二是注意改善需要较长时间近距离用眼的环境。孩子的书桌应放在外面无遮挡物的窗前,台灯的光线要柔和,如为白炽灯,最好为25—40瓦之间,位置以不直

接照射眼睛为宜。

三是纠正不良近距离用眼姿势。看电脑时,要注意眼睛与书的距离要保持在约33厘米,眼睛距离35厘米大的电脑屏幕不应少于60厘米,距离38厘米大的电脑屏幕不应少于70厘米。姿势要端正,不能躺着看书或边走边看。

四是如果在持续近距离用时出现眼睛干涩、发红、有灼热感或异物感、眼皮沉重、看东西模糊,甚至出现眼球胀痛或头痛,说明已经出现视觉疲劳症状,要立即停止,可以做眼保健操,还可以热敷双眼缓解视觉疲劳。