

关灯玩手机易导致失明?

专家:没有科学依据,但的确会伤害眼睛

□本报记者 魏应钦

很多人都习惯晚上睡觉前看一会儿手机,但最近微信圈里流传的一个帖子让大家吓了一跳:“关灯后看手机会导致眼睛黄斑病,容易失明。”对此,眼科专家表示,这个说法虽然有点言过其实,没有什么临床的科学依据,不过大家最好不要在关灯后长时间玩手机,因为在光线昏暗的条件下,手机的强光的确会对眼睛造成一定的伤害。

黑暗中看手机 和黄斑病变没有直接关系

该帖子称,在关灯睡觉时使用智能手机,手机强光直射眼睛30分钟以上,将造成眼睛黄斑病变,一旦得了黄斑病变,就只有等着失明。除此之外,关灯后看手机还会引起干眼症、白内障、青光眼等。

记者采访了解到,相当一部分人每天晚上熄灯睡觉前都会用手机上网或看看微信,时间一般为半个小时到两个小时。“前段时间,我几乎天天晚上看微信,第二天觉得眼睛挺难受的。”市民张女士说,看了这个帖子,她真有点担心眼睛黄斑病变。

对此,解放军152医院眼科中心副主任宋学英说,黄斑区是视网膜的一个重要区域,位于眼后极部,主要与精细视觉及色觉等视功能有关。这个地方是眼睛看东西最重要的一个部分,眼睛的大部分功能都是靠这里来实现,一旦黄斑区出现病变,常常出现视力下降、眼前黑影或视物变形。黄斑病变的确是无法治愈的疾病,要阻止其发展也有困难,但大部分的黄斑病变患者并不会完全失明。

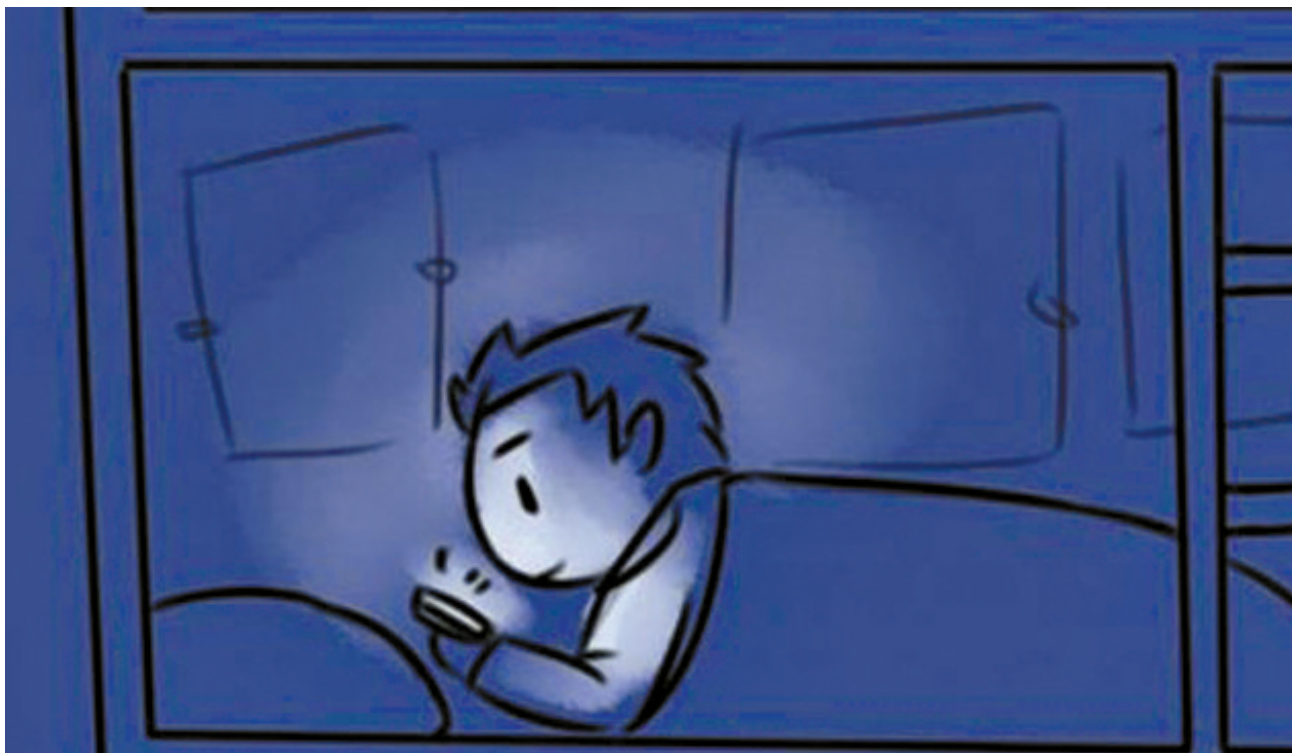
宋学英说,黄斑病变是一种老年人常见的影响黄斑的疾病,确切病因尚不明,可能与遗传、动脉硬化、氧化损伤、慢性光损伤、炎症、代谢营养等有关,而黑暗下的强光照射并不是导致黄斑病变的直接原因。

黑暗中看手机会导致失明的说法有些言过其实,不过这并不代表黑暗中看手机就值得提倡。据宋学英介绍,长时期使用各种电子产品的确对眼睛有影响。特别是晚上关灯后玩手机,手机屏幕亮度大,周围环境黑暗,亮度对比度很大,加之黑暗中瞳孔会放大,因而眼睛会受到更多的强光刺激。长时间集中注意力,睫状肌会过度收缩,很容易导致调节痉挛,致使看远物模糊不清,还会引起眼睛干燥、视疲劳等。另外,日常生活中,电焊时产生的光线还有雪地反射光等都会对眼睛造成严重伤害,需要格外注意。

正确看待社交网络健康信息

宋学英说,针对各大社交网络热炒疯传的其他关于用眼健康方面的信息,很多都有所偏颇,夸大了危害性。大家要树立正确的观念,不要盲目听信。比如,有的朋友在微信上说经常揉眼睛易致散光,这种说法就有点牵强附会。其实眼睛散光的主要原因是先天形成的眼球发育不良,而后天导致眼睛散光的原因主要是外伤或者疾病,普通力度的揉眼睛是不可能把眼球揉变形的。当然,揉眼睛不是一个卫生的用眼习惯,不仅容易造成物理性的伤害,手上携带的脏东西还可能传播病菌。

“暑假中前来治疗近视的人比较多,近视也有越来越年轻化的趋势,这和年轻人长时间使用智能手机等电子产品有很大关系。”宋学英说,以下用眼知识建议大家关注一下:不要在光线太强或太暗的地方看书写字;避免躺卧长时间看智能手机等电子设备;注意用眼卫生,间隔半小时应适当休息放松眼睛;不用手揉眼睛;不乱用眼药水;多吃富含绿叶的蔬菜和鱼肉;不要吸烟;维持正常的血压;保持体重;太阳光强烈时出门戴墨镜;如果出现视力下降、视物变形、眼前固定黑影遮挡等不适,应到正规医院及时诊治。



精英训练营的小记者, 快来参加活动吧!

中国少年新闻学院平顶山分院教你销售技巧,自制商品,多次练摊,调整策略,成功售出,赚取人生的第一桶金。

走进银行,学习理财知识,掌握理财方法,制定消费、理财全年计划,让你成为一名“小小理财师”,拥有自己的储蓄卡,让钱能生钱,成为有“身份”的人。

中国农业银行
房贷客户专属信用卡

中国农业银行
AGRICULTURAL BANK OF CHINA

7月21日(本周二)上午9:00
地点:平顶山日报传媒集团一楼会议室
内容:理财不是明天的事
我是小小产品经理人
7月21日(本周二)下午5:30
地点:鹰城广场
内容:销售实践(练摊)
7月22日(本周三)上午9点

地点:平顶山日报传媒集团
内容:销售实践(练摊)总结
7月23日(本周四)下午5:30
地点:鹰城广场
内容:再次进行销售实践(练摊)
7月24日(本周五)上午9:00
地点:农行平顶山分行营业部
内容:我的第一张储蓄卡

报名电话:4973585

导读

平煤神马医疗集团总医院
创伤骨科:
利用3D打印技术治骨折

[03]

甘草片吃多了会上瘾,
还影响呼吸

[06]

夏夜购车节
暨“中国好少年”
平顶山赛区选拔赛即将开幕
想买车
就到夏夜购车节

[08]

