

【科普】睡前关灯玩手机，危害竟然这么大！这个习惯不得不改

台州市立医院 昨天

—— 点击蓝字，轻松关注  ——

观现代年轻人的日常
每晚关灯上床后必刷手机



反观老年人的日常
每晚同样也要关灯上床看电视



我们每天养成的这些习惯
对眼睛的伤害到底有多大呢？

台州市眼科医院 陈金桃医生

给大家科普：



我们的眼球是相对封闭的结构，里面有房水不断排出和生成，来维持眼压稳定。

如果房水排出通道——房角受到阻塞，就会影响房水排出，引起眼压升高，继而造成青光眼。

在暗环境中，人的瞳孔就会变大，瞳孔变大后，会造成房水的出口房角的位置堵塞，尤其是在长时间暗环境用眼的情况下。

也就是说，在昏暗的环境下玩手机或看电视，的确容易诱发青光眼，尤其是一个本身就已经存在前房浅、房角窄的危险因素下。



椒江的周叔叔今年67岁
他跟许多老年朋友一样
也喜欢晚上关了灯再看电视



台州文化生活频道

椒江的周叔叔今年67岁，和许多老年朋友一样，也喜欢晚上关了灯...

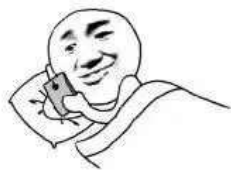
视频号

陈医生建议大家尽量别在睡前玩手机、看电视

如果无法克制，也一定要开灯

毕竟开灯顶多多交电费

关灯有可能多交治疗费



还早 玩会手机

此外，由于青光眼发病迅速

在急性发作24~48h，可能完全失明

患者一旦出现视力下降，视野缺损的情况

哪怕通过手术也无法挽回、危害极大

所以要特别重视青光眼早期的症状

- 1、经常性眼球胀痛，鼻根眉弓痛而又无近视、远视和散光或其他疾病。
- 2、经常出现看灯或其他光源时可见其周围有彩虹样的光环，看东西好像前面有一层雾遮挡。
- 3、眼红充血，视物模糊，疼痛明显，但无分泌物。
- 4、远视及近视者近期内视力明显下降。
- 5、40 岁以上经常更换老花镜，仍觉不合适。
- 6、家族中发现有人患青光眼者。

一旦出现以上几种情况
建议及时去医院进行眼部检查



台州文化生活频道

查出青光眼怎么办？#阿福讲健康

视频号

随着年龄不断增长
老年人出现的眼部疾病越来越多

其中老花眼、白内障、青光眼最常见

这些患者看到的世界是怎样的

跟着小编一起去体验下



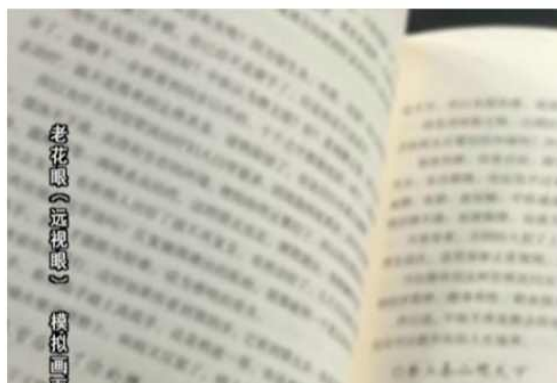
台州文化生活频道

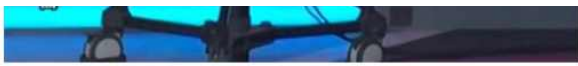
老花眼、白内障、青光眼患者看到的世界是怎么样的？#阿福讲健康

视频号

1、老花眼：进入老年人，老年人的眼睛晶体会老化并失去弹性，这时调适能力会明显降低，所发就易出现老花眼现象，近处看物时会觉得模糊。

特点：看远看得清，看近看不清楚，戴了老花眼镜后视力有所改善。





看远处清晰



看近处模糊

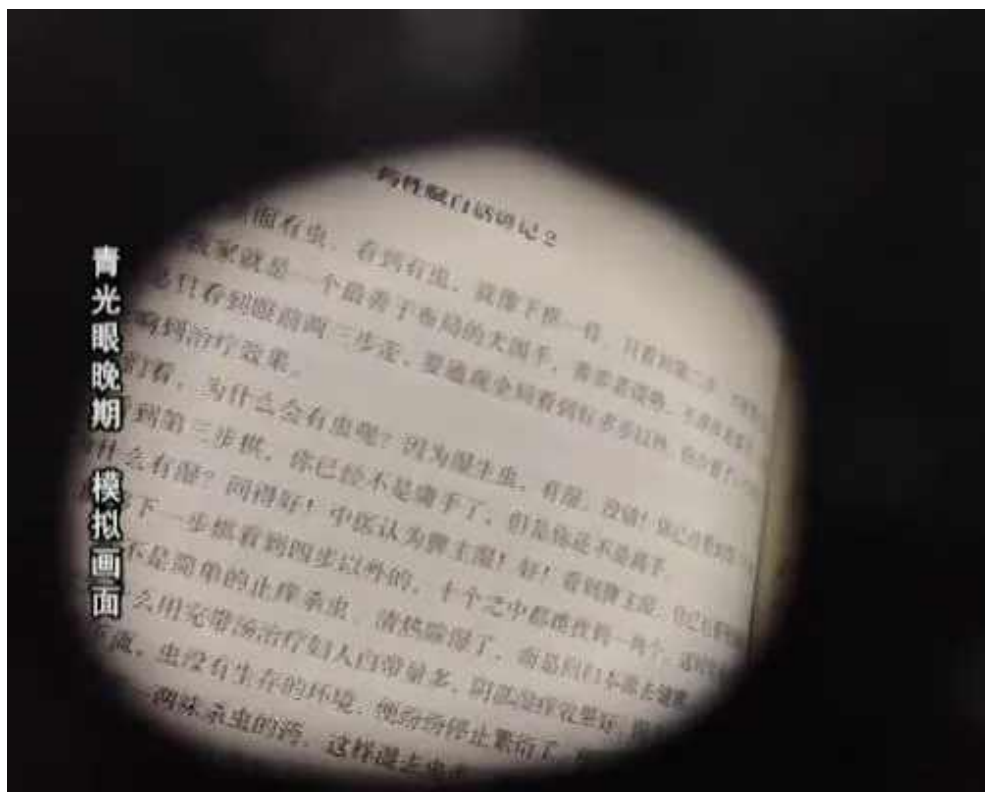
2、白内障：白内障的发生主要是由于微晶体老化混浊引起的，对患者视力危害很大。针对白内障并没有什么药物可治疗。手术是其唯一疗法。

特点：看远看近都看不清，戴了老花眼镜后依旧模糊，视力没有改善

3、青光眼：青光眼的发生主要是由于眼睛功能老化，或者眼里房水排出系统受房角狭窄

甚至关闭、小梁硬化等原因，使房水排出受阻，导致眼压增高，从而压迫到视神经，最后导致视野、视力受损。

特点：能看到的视力范围越来越小，看灯或者光源周围有彩虹样的光环，视力下降。



其中老花眼可以通过眼镜进行矫正
而白内障和青光眼带来的视力损伤
对生活造成极大不便

关注老年人的眼部疾病，及早进行治疗
能极大提高老年人的生活质量



本期讲健康特邀专家

陈金桃

副主任医师

台州市眼科医院，副主任医师

擅长：白内障超声乳化手术，青光眼手术，斜视手术。儿童屈光不正、斜弱视诊断治疗，眼眶病诊断治疗。

门诊时间：：每周一早上、周二、周六下午



内容转自 | 台州文化生活频道



台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越