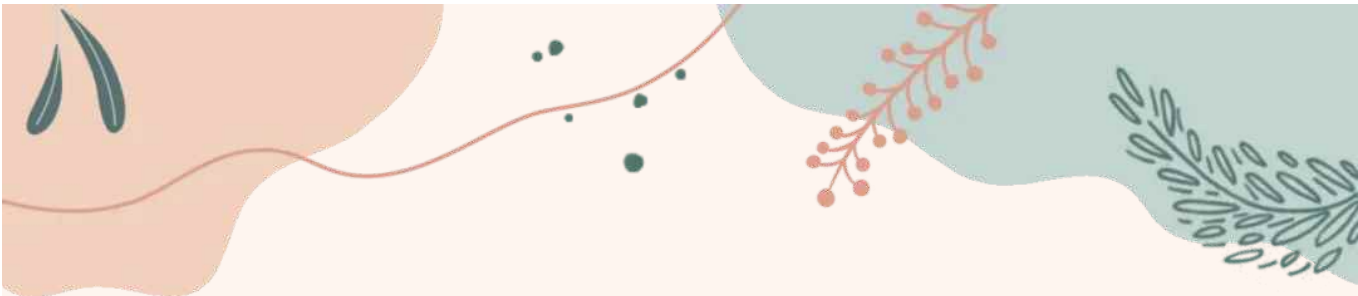


“双十一”买买买，也别忘记给自己眼睛健康“买单”

台州市立医院 2024年11月15日 18:31 浙江



一年一度的“双十一”购物大狂欢终于落下帷幕，面对眼花缭乱的降价、满减、红包以及各种补贴等优惠，屏幕前的你是否也长时间不停刷着手机，只为用最优惠的价格，快人一步拿到心仪的商品呢？



在这个漫长的双十一期间，热衷网上购物的我们往往会长时间盯着手机、电脑等电子设备，不断地切换购物APP来浏览商品、比对价格、凑单付款。这种高强度的用眼行为，很容易导致眼睛疲劳、干涩、红肿等问题。此外，虽然现在付款时间提前，但熬夜也是双十一期间的常见现象。熬夜会打乱人体的生物钟，影响眼睛的正常代谢和修复，进一步加重眼睛的负担。

医生提醒，长时间用眼带给眼睛的伤害不可小觑。在为购物车买单的同时，大家也要记得为自己的眼健康“买单”。



不要轻视干眼症

30岁的小萍是个“羊毛党”，热衷于在各个购物平台比价，主打最优惠的价格买最合心意的物品。今年的双十一期间，小萍大展身手，抢红包、领优惠券、凑满减、做任务等等，长时间频繁刷着手机。虽然战果喜人，但清空购物车后醒来的小萍发现自己眼睛疼得一度睁不开了，来台州市眼科医院一检查，被诊断是患上了干眼症。



“长时间看手机，容易导致眨眼频率减少，眼干、刺痛的情况经常出现，难以缓解，长此以往就容易加剧疲劳，导致眼睛出现严重的干涩、肿胀、疼痛等症状。如果手机屏幕亮度跟周围环境不一致，对眼睛的刺激更大。”台州市立医院眼科副主任医师段宏辉解释，眼科门诊中，因为干眼症来就诊的患者越来越多。



在很多人看来，干眼症是一种常见病，10个人里六七个都有或重或轻的干眼症，因此无需过多重视，其实并不是。

一般的干眼症会导致眼睛出现干涩、容易疲劳、有异物感的症状，严重的会导致眼睛出现红肿、充血、角质化，这种损伤久而久之可能造成角膜病变，甚至会影响到视力。

段医生建议干眼症必须防、治两手抓。程度较轻的干眼症，可以通过充分休息或适当使用人工泪液缓解。如果是严重的干眼症，建议前往眼科及时就诊。



这些用眼误区要避免

长时间不合理用眼会给眼睛带来多种危害，主要包括近视、视疲劳、干眼症、黄斑水肿、视网膜脱落等，严重者甚至会致盲。“双十一”买买买期间，不少人也给自己安排上了一些护眼方法，比如说使用眼药水、给眼球按摩等方式。不过，这些方法是否真的能起到保护眼睛的作用？



“一般不建议大家长期使用眼药水。”段医生说，市面上能买到的眼药水，大部分都含有防腐剂，长期使用也会带有一些毒副作用。

另外，通过转动或按摩眼球的形式达到护眼效果，这在段医生看来，也是一大误区。“眼睛是非常精细的结构，长时间按摩眼球，可能会导致青光眼或者视网膜脱离，严重的甚至会导致眼底出血。”段医生解释，门诊中他遇到过一些病人，很喜欢通过转动眼球来达到治疗老花眼的目的。其实，转动眼球锻炼的是眼外肌，而老花的成因则主要是眼内肌，特别是睫状肌的功能下降和晶状体的硬度增加，以及悬韧带的松弛导致。因此，**转动眼球达不到预防老花眼的作用。**



护眼护眼的一些建议

关于护眼护眼，段医生的建议如下：

首先要保证充足的睡眠，不要长时间盯着电子屏幕，多看看远方，同时要注意休息。

其次可以使用一些缓解疲劳的眼药水，但**最好使用不含防腐剂的眼药水，且不要长期使用。**

第三，**平时可以吃一些胡萝卜、蓝莓等抗氧化的水果。**日常生活中还需要养成良好的用眼习惯，避免用手揉搓眼睛，并进行适当运动。



供稿 | 眼科 段宏辉

编辑排版 | 宣传统战部

审核 | 伍海建 李皖生



台州市立医院
台州学院附属市立医院

扫码关注
台州市立医院
微信公众号





扫码关注
**台州市立医院眼科中心
微信公众号**



微信扫码了解政策
一键进入医保办事

