

警惕！这些行为，或在损害你的眼健康

眼睛是我们身体中最“卷”的器官——工作学习时为我们收集海量信息，闲暇时又陪我们刷手机直至休息。

然而，我们的许多行为正在伤害眼睛，使自己从“眯眼仔”变成“近视预备队员”，从“熬夜冠军”变成“干眼受害者”。带大家看一看哪些错误行为会伤害眼睛吧！

1. 长时间近距离利用眼

闲暇时，爱刷手机的你有没有发现，几个小时一晃眼就过去了，但你的眼睛却没有得到放松，反而更加酸胀、疲劳？

为了看清近处，眼睛里的睫状肌会持续收缩调节焦点，过久的收缩可能带来眼部酸胀、视力模糊、流泪，甚至头痛等视疲劳症状，还会加速近视进展。同时，长时间面对电子屏幕容易导致眼干、眼痒，眼部出现烧灼感、异物感等干眼症状。

正确做法：牢记“20-20-20”护眼法则，即面对电子屏幕或者近距离（眼前40厘米内）用眼20分钟后，向20英尺（约6米）以外的距离，眺望至少20秒。

2. 昏暗环境下用眼

关灯看电视、躲在被窝里刷手机，是许多人的“睡前仪式”。这个仪式可让“摸黑加班”的眼睛累够呛。

昏暗环境下注视亮屏，睫状肌会更容易疲劳，同时还会造成褪黑素释放减少，导致睡眠延迟和睡眠质量下降。

正确做法：避免关灯玩手机或看电视，尤其是睡前1小时；夜间工作或学习时，尽量使用4000K色温护眼灯，同时也要打开房间的照明灯。



3. 坐车时刷手机或看书

坐车时刷手机或看书是我们通勤时消磨时间的常见动作，但这给眼睛增加了负担。

视线中央不断摇晃的手机或书本，余光中飞驰而过的街景，这都会让睫状肌在收缩与放松中反复横跳，迅速引起视疲劳，还容易导致晕车。

正确做法：避免坐车时近距离用眼，可以改成听歌或闭目养神。

4. 反复揉眼睛

不论是小朋友还是大朋友，感到眼睛干、痒时，都会忍不住揉两下。揉完之后，眼睛是会暂时舒服了，眼球却因为被反复蹂躏，即局部的机械刺激引发炎症，容易导致眼睛越揉越痒、越干、越红。

揉眼时，手上还可能携带细菌、病毒等，增加眼睛感染疾病的风险，导致结膜炎、麦粒肿，也就是我们常说的“红眼病”“针眼”。

正确做法：勤洗手、勤剪指甲，保证手部卫生；眼睛干痒时，可适当使用毛巾冷敷；及时就医，使用对症药物缓解症状。

5. 缺乏户外活动

宅家学习的学生注意了！经证实，户外光照下活动是能有效控制儿童青少年近视、最具性价比的办法，缺乏户外活动可能是过早近视的罪魁祸首哦。

正确做法：保证每天累计 2 小时的户外光照下活动；享受阳光的同时，采取适当的防护措施。

6. 不重视眼部防护

眼睛是全身的“脆皮”器官，工作生活中不注意防护，后果会很严重。骑电动车时不规范佩戴头盔挡风罩、焊接或打球时不戴护目镜，导致飞来的沙子、钉子、羽毛球冲破眼球，引发眼外伤的案例可不少见。眼外伤是引起单眼失明的主要原因。

正确做法：高风险工作者务必做好眼部防护；进行对抗运动或存在风险的运动时，也要做好眼部防护。

7. 忽视眼部不适

眼部不适其实是眼睛的“小声抗议”。比如，小朋友看不清黑板，不一定是近视，也可能是弱视或其他少见的儿童眼病；中年人出现短暂的眼部胀痛，不一定是视疲劳，也可能是青光眼；老人看东西时，视力变得模糊，不一定是白内障，还可能是黄斑变性等慢性眼病，不及时就诊会错失治疗时机。

正确做法：如出现眼部不适，应及时就诊，并定期接受专业眼科检查。

了解更多健康资讯及往期推送

请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院