

智能手机方便了我们的工作和生活，同时也彻底改变了大家的生活方式。聊天、追剧、看视频、网上购物、打游戏……可谓机不离手，连走路吃饭也在看手机，晚上睡觉躺在床上还要抱着手机再刷一遍朋友圈。尤其是很多成年人认为自己的眼睛已经定型，不会因为看手机而近视，因此每天都会长时间使用手机，殊不知，这些不良的生活习惯已经严重危害到了眼睛的健康。

□本报记者 李娟

## 视网膜脱落 看东西模糊

# 长时间看手机对眼睛危害有哪些



### 长时间看手机 视力变模糊了

62岁的市民曹先生是一名退休职工，平时不喜欢外出的他特别喜欢在网络平台上看书。因此，他的退休生活就变成了每天用手机看书。最近，曹先生突然觉得自己的视力变得模糊了。

“我的眼睛在上中学时就近视了，一直戴着500度的眼镜。最

近突然有一天感觉眼睛看东西很模糊，当时没太注意。几天后到医院检查，发现竟然是视网膜脱落了，真的让我很意外。”曹先生疑惑地说。

长时间熬夜刷手机、眼睛过度疲劳、长期暴露在蓝光下，视网膜、黄斑等很容易发生病变。“特别是高度近视人群，像曹先生一样，更容易

发生视网膜脱落的情况。由于视网膜脱落是无痛的，所以有的患者在视网膜脱落后第一时间不能及时发现。”呼和浩特市妇幼保健院眼科主任张学丰表示，视网膜脱落一定要引起重视，在日常生活中要注意用眼卫生。不能长时间近距离的工作、阅读、游戏，远离眼部外伤，定期做好眼部检查。



### 长时间看手机 眼睛不对焦了

长时间看手机带给眼睛的危害还有很多，市民王女士就遇到了眼睛不对焦的情况：“前一段时间我休假在家，每天长时间看手机，后来眼睛就出现了不对焦的情况。”

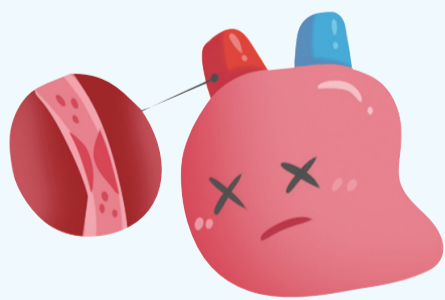
“长时间近距离看手机、电脑，睫状肌一直处于紧绷状态，不光容易疲劳，还可能让眼睛的调节能力失常，使得眼睛聚焦不准确，从而导致近距离视物模糊、聚焦困难等情况。如果发现自己长时间使用手机后眼睛很难对焦，就要马上停止看手机让眼睛休息一下，热敷眼周以放松眼周肌肉，有意识地眨眼以湿

润眼睛，或者使用成分安全的眼药水等。日常生活中要避免眼睛离屏幕太近，建议距离保持在40厘米以上。”张学丰表示，在工作、学习过程中要学会保护眼睛，例如做眼保健操，用1分钟的时间让眼睛稍微放松点。或每隔半个小时站起来远望1分钟，给眼睛个休息时间。同时，也可以把电脑手机调成护眼模式。有时候电脑光线太亮，会让眼睛更容易疲劳。

值得注意的事，过度使用智能手机还可能会引起眼睛干燥（干眼症），或诱发青光眼等多种

眼科疾病。为了让眼睛更加健康，应减少手机使用时间，尤其是在睡眠和工作中，必要的时候可以使用智能腕表或闹钟辅助来代替手机操作。

“玩手机应避免长期低头操作，保持正确的身体姿势，特别是在坐着使用电子设备时，头部应垂直于身体，手臂不应该过度伸展。同时要注意补充维生素及微量元素，通过增加营养物质保护身体，尤其是眼睛的健康状况，维生素A和生物类胡萝卜素可以帮助改善眼睛健康。”张学丰建议。



□本报记者 张秋焱

每年的9月29日是世界心脏日，世界心脏日的永恒主题是“健康的心，快乐人生”。内蒙古心脑血管医院心血管中心主治医师王歌表示，眼下正处于季节更替时节，国庆节假期也将到来，在享受假期欢聚的同时，要守护心脏健康，远离急性心梗等心血管疾病。

据王歌介绍，9月下旬，呼和浩特的气温逐渐转凉，早晚温差变大，

## 季节更替 当心急性心肌梗死

人体血管易受寒冷刺激而收缩，导致血液循环不畅，急性心肌梗死的发病率也随之上升。而且国庆佳节将至，不管是亲友聚会还是外出旅行，人们沉浸在欢乐的节日氛围中难免情绪波动，偏好高油、高糖饮食，作息时间不规律，这些往往会诱发急性心肌梗死等心血管疾病的发作。

急性心肌梗死是冠状动脉（心脏的血管）急性堵塞，血液无法通过，心肌持续而严重的缺血缺氧导致心肌的急性坏死。心脏血管堵塞20分钟即开始发生心肌的坏死，随着时间的延长，心肌坏死面积越来越大。在这个阶段，心脏随时可能停止跳动，必须争分夺秒地抢救，在

发病后尽可能在短的时间内开通血管，抢救濒死的心肌，才能保持心脏功能的相对完好。人的心肌细胞是不能再生的，一旦坏死，无法挽回。

急性心肌梗死作为一种严重心血管疾病，高血压、糖尿病、高脂血症的患者属于高危人群。但是因为吸烟、不良饮食习惯、肥胖、精神压力大、熬夜等因素，心肌梗死具有年轻化的趋势，40岁左右的发病人群屡见不鲜。

王歌说：“很多急性心肌梗死患者在心源性猝死前出现过胸闷、心慌、呼吸不畅、牙疼、不明原因的恶心和呕吐等症状，距离发病时间越近，症状越来越严重。发病时，患者会感觉胸口压着一块大石头，

呼吸困难，满头大汗，甚至有濒死感，这些都是心肌梗死发出的无声警报，它们或许轻微，或许短暂，但绝不容忽视。遇到这种情况，患者应安静休息，立刻拨打120寻求急救。”

急性心肌梗死等心血管疾病如同隐形的杀手，无声无息间便能夺走宝贵的生命。然而面对威胁，大家并非束手无策。王歌说：“通过日常生活的点滴积累，我们可以将心肌梗死的威胁降到最低。均衡饮食、规律运动、戒烟限酒，保持充足睡眠，季节变化时要注意保暖，适当减少或调整外出时间，预防呼吸道感染……每一项看似简单的行动，都是对心脏健康的真挚呵护。”