



如今,“手机不离手”已成常态,越来越多的中老年朋友沉迷于刷短视频、看短剧。长时间盯着手机屏幕,眼睛是否会因此高度近视?频繁刷手机究竟会对老年人眼部健康造成哪些影响?记者就此采访了市太和医院眼科中心主任张勇,为广大中老年朋友带来专业的健康提醒。

■记者 叶楚榕

老年人沉迷刷手机 眼睛很“受伤”

专家提醒:这些眼部问题需警惕



图据新华社

七旬奶奶刷手机 近视高达2300度? 专家:并非单纯 刷手机所致

“现在走在街头巷尾,经常能看到老年人拿着手机刷短视频,有的甚至戴着老花镜还看得津津有味。”张勇说,随着智能手机的普及,短视频凭借直观、有趣的特点,成为不少中老年人消遣娱乐的主要方式,有些老人每天刷手机的时间能达到5-6小时,甚至更久。

山东菏泽一位70多岁的老奶奶,因每天频繁刷手机看短视频,常常看到凌晨才入睡,后续检查发现近视竟然高达2300度。这一案例让不少人担心:难道长时间刷手机真的会让中老年人患上高度近视?

对此,张勇表示,从眼科学角度来看,中老年人出现高度近视的情况非常罕见,“中老年人大多存在‘老花眼’,这是由于年龄增长,晶状体弹性减弱、睫状肌功能下降,导致眼睛调节能力减退,看近物困难,这是一种生理老化现象。而高度近视通常与青少年时期的用眼习惯、遗传因素等有关,是眼轴长度异常增长导致的屈光不正问题。”

张勇进一步解释,案例中的老奶奶查出高度近视,不能简单归因于长期刷手机看短视频,“不排除老奶奶此前就存在未被察觉的近视问题,随着年龄增长,眼部机能退化叠加长期过度用眼,导致近视度数进一步加深;也有可能是其他眼部疾病,如白内障、视网膜病变等,影响了视力检查结果,让人误以为是高度近视。总体来说,中老年人单纯因刷手机而导致高度近视的可能性微乎其微。”

张勇提醒,虽然刷手机直接导致中老年人高度近视的概率极低,但长期、频繁刷手机,仍会对老年人的眼部健康造成诸多不良影响,甚至诱发或加重多种眼部疾病。

沉迷短视频,七旬老人确诊黄斑变性

72岁的王大爷家住张湾区,退休后因为子女工作繁忙,平时大多独自在家。两年前,在邻居的推荐下,王大爷开始用手机刷短视频,起初只是偶尔看一会儿打发时间,可慢慢就“上瘾”了。

“短视频内容五花八门,有讲养生知识的,有唱戏曲的,还有搞笑段子,一看就停不下来。”王大爷说,后来他每天早上起床后第一件事就是拿起手机刷短视频,中午吃完饭也不休息,继续刷,晚上更是要看到十一二点,有时甚至熬夜到凌晨。家人多次劝说,让他少看手机,可王大爷根本听不进去。

就这样过了一年多,王大爷发

现自己的视力越来越差,看东西越来越模糊,有时候看手机屏幕上的字,必须凑得很近才能看清,而且看直线时总觉得线条是弯曲的。起初他以为是老花镜度数不够了,便自己去眼镜店换了一副度数更高的老花镜,可戴上后视力问题不仅没有改善,反而越来越严重。

上个月,在子女的再三催促下,王大爷来到市太和医院眼科就诊。经过详细检查,张勇诊断王大爷患上了年龄相关性黄斑变性,且已处于中期阶段,“他的黄斑区出现了玻璃膜疣,还伴有轻度水肿,这正是导致他视力下降、视物变形的的主要原因。”

张勇询问后得知,王大爷长期沉迷刷手机,每天使用手机的时间超过6小时,且经常在光线不足的环境下看手机,“长时间盯着手机屏幕,眼睛持续处于紧张状态,加上手机屏幕发出的蓝光刺激,会加重黄斑区的损伤。尤其是老年人,眼部组织本就处于老化状态,黄斑功能逐渐衰退,过度用眼会进一步加速黄斑变性的发展。”

目前,王大爷正在接受药物治疗,视力得到了一定程度的控制,但想要恢复到之前的水平比较困难。“要是早知道刷手机会把眼睛看坏,我肯定不会这么着迷了。”王大爷懊悔地说。

频繁刷手机,这些眼部问题易“找上门”

“老年人的眼部组织较为脆弱,调节能力、抵抗力都有所下降,长期频繁刷手机,会让眼睛长时间处于疲劳、紧张的状态,容易诱发多种眼部疾病。”张勇介绍,除了上述案例中的黄斑变性,老年人频繁刷手机还可能面临以下眼部问题的威胁:

“很多老年人刷手机时,会突然感觉眼前有黑影飘动,像蚊子飞一样,这就是飞蚊症的典型症状。”

张勇介绍,飞蚊症分为生理性和病理性两种。生理性飞蚊症多与玻璃体老化有关。而长期刷手机,眼睛长时间近距离视物,会加重玻璃体的液化和混浊,导致生理性飞蚊症的症状加重,黑影增多、变大。

青光眼是一种由于眼压升高导致视神经受损、视野缺损的眼部疾病,严重时可导致失明。张勇表示,老年人是青光眼的高发人群,尤其是患有高血压、糖尿病、高度

近视等基础疾病的老年人。长期刷手机,尤其是在昏暗环境下刷手机,会导致瞳孔散大,诱发房角关闭,进而阻碍房水循环,引起眼压升高,诱发或加重青光眼。

白内障是老年人常见的眼部疾病,主要是由于晶状体混浊导致视力下降。张勇介绍,长期刷手机,屏幕发出的蓝光会对晶状体造成损伤,加速晶状体的混浊进程,从而诱发或加重白内障。

科学戒网瘾,这些护眼方法请收好

“想要保护老年人的眼部健康,关键在于让他们合理使用手机,科学戒网瘾。”张勇结合老年人的身体特点和生活习惯,给出了以下建议:

控制使用时间,定时休息。老年人每天使用手机的时间不宜过长,建议每次刷手机的时间控制在30分钟以内,每天累计使用时间不超过2小时。刷手机过程中,要定时休息,或者远眺窗外的绿树、蓝天,让眼睛得到放松。

调整使用习惯,减少刺激。老年人刷手机时,要注意调整手机的

设置和使用姿势。屏幕亮度要与环境光线相适应,避免过亮或过暗,减少对眼睛的刺激;屏幕字体可以调大一些,方便阅读,避免眼睛过度疲劳;不要躺着或低头长时间刷手机,避免眼压升高和颈椎不适。此外,尽量避免在昏暗环境下刷手机,晚上刷手机时要打开室内灯光。

培养兴趣爱好,转移注意力。很多老年人沉迷刷手机,是因为退休后生活单调,缺乏其他娱乐活动。子女可以帮助老人培养一些兴趣爱好,如书法、绘画、养花、种草、

打太极、跳广场舞等,丰富老人的精神生活。同时,子女要多陪伴老人,让老人感受到家庭的温暖,减少孤独感,从而降低对手机的依赖。

定期检查眼睛,早发现早治疗。老年人眼部疾病的早期症状往往不明显,定期进行眼部检查非常重要。建议老年人每年进行一次全面的眼部检查,及时发现眼部问题,做到早发现、早诊断、早治疗,避免病情加重,保护视力。如果出现视力突然下降、视物模糊、眼痛、眼红等症状,要及时就医,不要拖延。