

健康话题

呵护眼睛,关爱“心灵窗口”

■郑楠 本报记者 孙兴维

不少战友都有这样的感受:长期看手机、用电脑后,感觉眼睛干涩、酸胀。然而,对军人而言,无论是紧盯雷达屏幕,还是使用电脑办公,都不可避免地会长时间看电子屏幕。这种情况下如何科学护眼?解放军总医院眼科医学部主任李朝辉整理了一些护眼知识,分享给大家。

屏幕伤眼的主要原因不在于光线本身,而是“持续聚焦+环境压力”,其核心损伤机制包括睫状肌过度疲劳和泪膜蒸发过快。眼球聚焦时,睫状肌持续收缩,会导致睫状肌过度疲劳,2小时不休息即可诱发假性近视;长时间紧盯屏幕时,眨眼频率下降75%,导致泪膜破裂时间缩短,较易引发干眼症。有的人对屏幕伤眼的问题存在一些误区,可能会损伤眼睛。

误区一:在夜间环境下看电子屏幕时,只要使用护眼模式,就不会损伤眼睛。护眼模式仅能减少约20%~30%的蓝光,无法改善长时间聚焦引起的睫状肌疲劳。如果在夜间单独使用护眼模式,可能导致瞳孔过度散大,增加干眼症和青光眼的风险。因此,战友们夜间看电子屏幕,在开启护眼模式的同时,仍需要及时调整休息时间。

误区二:放松眼睛时,可以盯着手机里的绿色森林图片。大家一般认为看远处的绿色植物,可以放松眼睛。其实,绿色本身无法放松睫状肌,看远处绿色植物的护眼效果主要在于“远距离观看+自然光动态变化”。看静态绿色图片仍是近距离用眼,反而可能因颜色过于鲜艳加重视觉疲劳。放松眼睛的有效方式是每天进行2小时户外活动,让眼睛接受自然光“校准”。

误区三:屏幕越小越伤眼,大屏幕不伤眼。有的战友认为屏幕越小,越容易引起视觉疲劳。实际上,视疲劳与屏幕尺寸无直接关联,而与屏幕显示的清晰度和观看距离有关。手机屏幕显示比较细腻,但需要近距离使用(一般小于30厘米);电视屏幕显示相对粗糙,但观看距离较远(通常大于2米)。在观看这两种屏幕时,眼睛感受到的清晰度差别不大。选择合适的设备和使用方式,有助于保护眼睛。比如,处理文字工作时,可以选择27寸的4K高清显示器,并且保持50~70厘米的观看距离。但如果字号设置太小或文字与背景对比不明显,也容易导致视觉疲劳。



误区四:屏幕亮度越高越清晰,对眼睛越好。高亮度屏幕在暗环境中会使瞳孔收缩。若长期看高亮度屏幕,可能加速黄斑区视细胞氧化应激,增加黄斑变性的发生风险。建议战友们看电子屏幕时,开启设备自动亮度功能,达到自适应亮度调节(即让屏幕亮度=环境光亮)。

误区五:感觉眼睛不适时,滴些清凉的眼药水。有的战友感觉眼睛不舒服时,会滴些清凉的眼药水。清凉眼药水中通常含有薄荷醇、冰片等成分,滴入眼睛后会刺激神经末梢,产生一种清凉感,让人误以为眼睛得到了舒缓,但并没有真正解决眼睛疲劳或干涩的问题。如果长期使用这些清凉的眼药水,可能会忽视真正的眼部健康问题,延误治疗时机。有些眼药水中含有防腐剂,长期使用还可能对眼表细胞造成损伤,甚至引发慢性眼表疾病。护眼的关键在于科学用眼和选择合适的产品。建议战友们平时多眨眼,保持眼睛湿润,感觉眼睛干时可以选择无防腐剂的人工泪液,避免长期使用清凉型眼药水。如眼睛干涩、疲劳的症状持续或加重,应及时就医。

科学护眼不仅需要破解用眼误区,掌握用眼秘诀,还要做好眼部防护。在不同环境和场景进行针对性眼部防护,有助于保护视力,防止眼损伤。

夜晚作业时要降低强光反射。强

光反射是眼睛疲劳的主要原因之一。官兵在夜晚作业时,可以在电子屏幕上贴偏光防眩膜,以减少外界光线对眼睛的干扰。

日常办公要优化屏幕设置与环境。建议需要长时间紧盯电脑屏幕的战友,将屏幕背景调整为浅豆沙色,可以使眼疲劳指数下降,缓解长时间用眼的压力;根据光线调整屏幕亮度,避免过亮或过暗;室内保持适宜的空气湿度,防止眼睛干涩。

此外,战友们在沙漠环境下训练可使用磁吸式护目镜,既能抵御沙尘,又能显著提升夜间目标识别能力;在高原寒冷环境下,可定时滴人工泪液,能降低雪盲症的发生率;在舰艇舱室时,可每日用蒸馏水浸湿棉片擦拭屏幕,避免盐结晶产生的眩光,保持屏幕清晰。

除针对不同环境做好眼部防护外,战友们平时还要养成良好的用眼、护眼习惯。

李朝辉主任建议,战友们平时要坚持“20-6-20”护眼黄金法则和使用恰当的护眼手段。“20-6-20”护眼黄金法则即每专注屏幕20分钟,眺望6米外的物体20秒。这种用眼习惯,可有效预防视疲劳发生。使用恰当的护眼手段包括热敷、补充眼部营养等。热敷可有效缓解视疲劳,相当于给眼睛做SPA。尤其是长时间用眼后,热敷

眼部可以帮助眼睛快速恢复舒适状态。使用温热的湿毛巾或蒸汽眼罩,敷在眼睛上。建议每天1~2次,每次10~15分钟。眼部营养主要包括叶黄素、Omega-3和锌元素。叶黄素是视网膜黄斑区的重要成分,能够过滤有害蓝光、抗氧化和保护视网膜免受损伤;Omega-3是泪膜的重要组成部分,能够改善干眼症状,同时有助于减轻眼部炎症;锌元素是视网膜中多种酶的必需成分,能够促进维生素A的吸收,帮助维持夜间视力,预防黄斑变性。这些元素可以从鸡蛋黄、玉米、深海鱼、南瓜子、牛肉等食物中获取。

眼睛健康问题往往在不知不觉中发生,如果忽视眼部疾病的早期预警信号,可能会导致严重后果。当战友们出现眼部不适症状时,要及时就医,避免造成不可逆的损伤。在此,为大家介绍几种常见的眼部问题及早期征兆。

视网膜脱落是一种严重的眼科急症,如果不及治疗,可能导致永久性视力丧失。早期信号是突发性视野缺损,表现为视野中突然出现黑斑、阴影或有闪光感。

青光眼的早期症状不明显,一旦发作可能导致不可逆的视力损伤。早期信号主要表现为持续性头疼眼胀、视力模糊、视野缩小、看东西时有黑边。

干眼症是常见的眼部疾病,早期信号主要表现为眼睛持续发红干涩、长时间用眼后会出现视力波动。如果患上干眼症后不及时干预,可能导致角膜损伤,甚至影响视力。角膜损伤还可能引发感染或视力下降,早期信号主要表现为眼睛持续疼痛、畏光、流泪、视力突然下降或模糊。

总之,大家要科学用眼、合理防护和主动应对眼部不适,预防眼部疾病发生,保护眼睛健康。



扫描二维码
观看眼健康科普视频

可疑病变,还需要根据患者情况进行角膜地形图、眼底照相、眼底血管造影、光学相干断层扫描检查等深度检查,明确诊断。

进行眼科检查时,战友们要注意以下几点:避免佩戴隐形眼镜,如果平时佩戴隐形眼镜,应在视力检查前提前一段时间取下,更换为框架眼镜;进行视力检查前要充分休息,避免长时间用眼;医生询问视力情况时要如实回答,不要隐瞒或虚报。

现代眼科检查已形成“形态+功能”的立体评估体系。战友们年度体检时要重视眼科检查,尤其是糖尿病患者等高风险人群,建议每半年复查1次,守护好“心灵窗口”。

健康讲座

有的战友每到春季来临时,就容易出现打喷嚏、流鼻涕等症状,这可能是过敏性鼻炎导致的。

过敏性鼻炎是一种自身免疫性疾病,主要是身体接触过敏原诱发了机体的免疫反应。如不及时治疗,可能形成常年性鼻炎,甚至发展为严重的过敏性鼻炎哮喘。

过敏性鼻炎症状与感冒相似,主要表现为鼻塞、打喷嚏、流清涕、鼻塞等。当出现上述症状时,大家可以通过以下3种方法简单区分:感冒一年四季都可能发生,过敏性鼻炎只有在遇到特定过敏原时才会发生;感冒通常一周左右会逐渐恢复,如果流鼻涕、打喷嚏症状持续2~3周不见好转,要考虑是否为过敏性鼻炎;感冒可能引起发烧、嗓子疼等症状,过敏性鼻炎患者一般没有这些症状,但可能出现眼痒、结膜充血等症状。

有的人认为过敏性鼻炎是免疫力降低所致。其实,过敏性鼻炎并非完全是由于机体抵抗力下降导致的。我们生活的环境中有很多致敏因素。如果免疫系统异常,身体吸入、食入或接触这些过敏原后,就会启动免疫功能,出现过敏反应。

过敏性鼻炎虽然难以彻底治愈,但通过规范的综合防治,可以有效缓解症状。季节性的过敏性鼻炎相对好控制,通过使用抗组胺药物和鼻炎喷雾剂,可以有效预防和治疗。如果是常年过敏性鼻炎,最好通过皮肤点刺实验、血液化验检查等手段,找出过敏原,并针对性采取干预措施。需要注意的是,不论是哪种过敏性鼻炎,都要尽早预防和治疗。

过敏性鼻炎患者应在医生充分的检查和指导下,根据整体情况及疾病特点,选择科学的治疗方法。治疗过敏性鼻炎的方法包括药物治疗、中医疗法和特异性免疫疗法等。目前,药物治疗在临床上较为常用。其中,第二代抗组胺药是治疗轻度间歇性鼻炎及持续性鼻炎的常用药,一般用后半小时起效;鼻炎喷雾剂起效较快,使用方便,是很多过敏性鼻炎患者的首选。

鼻喷雾剂可直接作用于病变位置,但如果使用不当,会影响药效。使用鼻喷雾剂时要注意3点:喷对时间、喷对地方、喷够剂量。喷对时间,指严格按照药物说明书使用,一般建议每天用两次,两次用药间隔在12小时左右。喷对地方,指喷对位置,使用时头稍前

季节交替防过敏性鼻炎

■张泽峰 俄世正

倾,不要仰头,将鼻喷剂喷头插到已经清洁好的鼻孔中,向眼角外侧稍倾斜,用力喷出,到达黏膜丰富的鼻腔外侧壁位置,从而保证药物发挥最大作用。喷对剂量,指药物量要充足。使用鼻喷剂前,将药物充分摇匀,然后用力挤压,保证喷出的药物足量。部分患者会对鼻喷剂的气味不适应,出现头痛及鼻、喉部干燥、刺激等副作用,应立即停止使用并咨询医生。

过敏性鼻炎患者在日常生活中还要养成以下习惯:保护好鼻毛和鼻黏膜,避免用手挖鼻子、拔鼻毛;常用清水洗鼻腔,能够改善鼻黏膜的血液循环;保持良好的心理状态,加强体育锻炼,尽量规律作息,增强身体免疫力;换季的被褥衣物要先清洗晾晒再使用,防止尘螨等导致过敏反应加重。



防治脾虚的中医良方

■冯宇 潘立茹

健康小贴士

中医理论认为,脾是重要的脏腑之一,具有运化水谷、水湿等作用,即脾脏可把食物转化为营养物质,并调节水液代谢,把这些营养物质吸收、运输到全身脏腑经络,以维持人体生理机能。脾脏功能正常时,进食的营养物质就会被机体顺利吸收。

官兵在野外执行任务过程中,可能存在不能按时饮食、精神紧张等情况,较容易导致脾胃虚弱,出现乏力、腹泻等症状,影响官兵的日常生活及训练。在此,笔者为大家介绍一些脾虚的防治方法。

中医理论认为脾虚主要分为脾气虚、脾虚湿盛、脾阳虚3种类型。

脾气虚主要是饮食不节及情志失调所致。如果饮食不规律、暴饮暴食、喜食生冷或辛辣刺激食物,就容易使脾胃失调,损伤脾气;长期情绪不佳,如过度思虑、精神紧张等,也会损伤脾胃气机,引发脾气虚。脾气虚常见的症状有肢体倦怠、神志疲乏、腹胀食少、气短懒言、形体消瘦、面色萎黄、舌淡苔白、脉细弱等。如果存在脾气虚的情况,建议大家改善饮食习惯,尽量定时定量就餐,避免摄入生冷、辛辣刺激的食物,适当多吃补益脾气的食物,如山药、大枣、小米、蜂蜜等;还可以用大拇指指腹按揉中

脘穴,建议每日2~3次,每次3~5分钟。同时,适当增加与战友间的沟通交流,保持稳定、积极向上的情绪。

脾虚湿盛是从脾气虚发展而来的。脾气虚时间较长的患者,脾脏调节水液代谢的能力下降,水湿留在体内,就会出现间断腹泻、下肢水肿、舌边有齿痕等脾虚湿盛的表现。如果官兵长期处于潮湿的环境中,可能会加重脾虚湿盛的症状。当存在这些情况时,可在日常饮食中适当增加祛湿食物的摄入,如薏苡仁、赤小豆、冬瓜、马齿苋、芡实等;还可以用大拇指指腹按揉足三里穴,可起到益气祛湿的作用;建议每日2~3次,每次3~5分钟。

脾阳虚也是由脾气虚发展而来的。脾气虚的患者如果长期喜食生冷或者居住于寒冷环境中,会导致脾阳虚,出现腹部间断冷痛、喜温喜按等症状。患者可适量摄入温阳散寒的食物,同时用隔姜灸进行治疗。将鲜姜切成直径约2~3厘米、厚约0.2~0.3厘米的姜片,姜片中间用针刺几个小孔,然后将其置于腹部冷痛部位,再将艾柱放在姜片上点燃施灸,以局部感觉热且舒适为度。若感觉局部过热,可停止隔姜灸或叠加一片厚约0.1厘米的姜片,再进行艾灸治疗。建议每次15~20分钟,每天1次,连续5天为1个疗程。

需要注意的是,若脾胃功能失调,且按上述方法对症治疗未改善,要及时到医院进行系统诊治。



在学雷锋纪念日到来之际,陆军军医大学新桥医院组织医护人员为市民开展健康义诊服务。图为眼科医生为市民进行眼部检查。