热线: 96060 E-mail:xdkb@kuaibao.net 現代快報
责编:陈兰兰 美编:王莺燕 组版:唐龑 2014.6.4 星期三

# 来眼科门诊的,三成是“屏幕眼”

## 电脑、手机、iPad、电视,屏幕占用的时间越来越多,得干眼症的人也越来越多
## 世界杯就要来了,专家提醒球迷:半夜看球赛,电视旁边最好亮盏灯

每年的6月6日是全国爱眼日,昨天,现代快报记者来到江苏省人民医院眼科门诊,发现这里患者爆棚。省人民医院眼科主任刘庆淮说,现在干眼症病人占到了门诊三成。

专家说,干眼症成了年轻人最主要的眼部疾病之一,而在5年前,很多医生对于这个病,还很陌生,不少干眼症患者甚至被误诊为慢性结膜炎。

现代快报记者 吴怡 刘峻

江苏省人民医院眼科主任刘庆淮在为患者做检查 现代快报记者 李雨泽 摄

## 你所不知道的屏幕眼

### 泪膜破裂时间小于5秒 就说明眼睛疲劳生病了

昨天上午8点,省人民医院眼科门诊,专家号早已全部挂完,走廊里坐得满满的。与其他科室不同的是,许多患者都必须有人陪同。

35岁的徐女士倒是一个人来的,两只眼睛红红的,边说话还边揉眼睛。“又痒又疼一个星期了。”徐女士说,这两天加班,整天盯着电脑,眼睛越来越疼。医生做了一个裂隙灯检查,发现徐女士的泪膜破裂时间只有短短的2秒钟。

中华医学会眼科分会全国委员、江苏省眼科学会主任委员、省人医眼科主任刘庆淮说,泪膜破裂时间是反映视力疲劳的重要指标,泪膜持续时间越短,说明眼睛越疲劳,“一般正常人眼部泪膜破裂时间要10多秒,5秒以下就说明眼睛疲劳生病了。”

人眼有一个特殊的机制,就是眨眼,每分钟约20到30次,可以缓解眼疲劳,但当我们盯着书本或者显示设备的时候,由于注意力集中,眨眼频率明显降低,眼睛容易疲劳,泪膜破裂的时间就会缩短。

### 和长时间使用电子产品有关 也和长期在空调房中有关

经过诊断,徐女士患有干眼病。干眼症,学名为“角结膜干燥症”,主要是由于泪液分泌不足、蒸发过强或者质量差而导致眼部干涩,有异物感、灼烧感、痒感并畏光、红痛、视物模糊等症状。

上班用电脑、下班路上玩手机、晚上回家看电视,临睡又是看手机,生活中,除了睡觉,屏幕占用我们的时间越来越多。所以,干眼病又被称为“视屏终端综合征”“屏幕眼”。

刘庆淮说,医院眼科门诊干眼病患者在门诊占到了30%。“这样的患者有越来越多的趋势。5年前,也有干眼症患者,但是大家都不怎么认识,很多患者在基层医院被误诊为结膜炎。”

记者在采访中发现,不少患者在等候叫号的空档,还舍不得放下手机或iPad,仍在自顾自地刷屏。

干眼病不仅和长时间近距离使用电脑有关系,还与年轻人的工作环境有关,如长期在干燥的空调房中工作,也是致病因素之一。

### 黑暗中看亮屏 也容易导致“屏幕眼”

刘庆淮还表示,很多人喜欢晚上在较暗的灯光下看电视,这也容易导致“屏幕眼”。

由于今年的世界杯在巴西,中国观众到时候只能在半夜看球。看球时,大部分人会关闭其他光源,就开着电视机。还有球迷可能在手机、iPad上看。这些都很伤眼睛。

南京大学电子科学与工程学院博士生导师王元庆表示,人在盯着一个东西看时,与周围的光亮度对比不能很大,如果亮度差很大,瞳孔需要一会儿变大,一会儿变小,夜里关灯看球,因为显示屏比较亮,瞳孔要比一般情况大一些,导致进入眼睛的光线增多,看久了,眼睛就容易疲劳。

江苏省人民医院眼科副主任医师谢平表示,半夜看球两三个小时,由于违反了生物钟,会比平时更容易让眼睛疲劳。而如果是有虹膜炎、角膜炎、葡萄膜炎、青光眼等病史的球迷,诱发疾病的可能性会大大增加。半夜看球时,如果选择小屏幕的手机、iPad等,要将屏幕亮度调低,如果是在电视上看,最好边上开一盏灯。

## 哪种屏幕最伤眼

### 玩20分钟iPad等于患干眼症?

此前,网上有消息称,浙江一位眼科医生通过自己与朋友孩子的切身实验,比较iPhone、iPad、42英寸液晶电视和投影仪对孩子眼睛的伤害程度。在连续使用20分钟电子产品后,眼睛不做任何放松调整,立刻检测视力屈光度(也就是常说的近视、远视度数,能直接反映眼睛的视力水平),从实验数据看,iPhone、iPad对孩子视力屈光度影响远大于电视、投影。另外,还测了泪膜破裂时间(反映视力疲劳的重要指标,泪膜持续时间越短,说明眼睛越疲劳)。实验结果表明,三个孩子玩20分钟iPad后的泪膜破裂时间,与干眼症患者相当。

### 浙江眼科医生的实验结果

**连续玩20分钟iPad**
- 孩子视力平均下降到41.7度近视状态
- 泪膜破裂时间平均为5秒
- 平均每分钟眨眼4.67次

**连续玩20分钟iPhone**
- 孩子视力平均下降到43.8度近视状态
- 泪膜破裂时间平均为5.3秒
- 平均每分钟眨眼7.67次

**连续看20分钟液晶电视**
- 孩子视力平均下降到18.8度近视状态
- 泪膜破裂时间平均为6.7秒
- 平均每分钟眨眼9次

**连续看20分钟投影**
- 孩子视力平均下降到10.4度近视状态
- 泪膜破裂时间平均为6.3秒
- 平均每分钟眨眼12.67次

### 屏幕对青少年视力的影响更大

江苏的权威眼科专家表示,哪种屏幕最伤眼,目前没有什么权威的资料。不过,相对成人来说,屏幕对儿童以及青少年的影响确实更大。江苏省人民医院眼科主任刘庆淮提醒,18岁之前,要特别注意眼睛视力保护。

专家建议,3-6岁的孩子尽量不要接触手机、平板电脑之类的电子产品,中小学生也要控制使用时间,原则上最好每次使用不超过20分钟,每天不要超过3次。同时,在阳光充足的情况下参加户外活动,是比较有效的预防近视的方法,学龄前孩子最好能保证每天两小时的户外活动。