

摸黑上网越过瘾，青光眼离你越近

医生提醒:长期熬夜追剧，二三十岁也可能患青光眼，远视、高度近视是高危人群



前段时间《三生三世十里桃花》热映，你有没有不分昼夜连轴转追剧？

你有没有躺床上摸黑刷朋友圈的习惯？你知道吗，这样容易导致眼压升高，容易诱发青光眼，尤其是对高度近视、远视、有青光眼家族史等青光眼高危因素的人群。

青光眼是眼科的常见疾病之一，为世界第二大致盲疾病，绝大多数与眼压升高有关，会造成视野缩小、视力下降，严重会致盲，而且不可逆。

青光眼不是老年人才有的病，越来越年轻化，一名受访专家称，他接诊过的患者中，20-40 岁的青光眼患者就有 2-3 成。

大家要注意的是，长期盯着手机、电脑屏幕，尤其是在昏暗的灯光下使用电脑手机等不良习惯容易诱发眼压升高，一旦出现不明原因的视力下降或眼痛眼胀等要及时就诊。

二、三十岁青光眼患者不少

专家解释，绝大多数的青光眼是一种眼压持续升高，继而压迫视神经使之受损萎缩，导致视野缩小、视力下降甚至丧失的眼病，造成的视力损伤不可逆。

具体一点的解释就是：因为各种原因导致眼压持续升高，当眼压超过了眼球内组织，尤其是视网膜神经所

能承受的限度，继而压迫视神经使之缺血，营养供应不足的视神经便会萎缩，导致视野缩小、视力下降甚至丧失。现代的治疗可以停止或者减缓视神经萎缩，但已经受损的视神经无法复原，青光眼是不可逆的疾病，可致盲。

青光眼发病原因很复杂，用眼不当、近视、远视、身体疾病、情绪、

青光眼家族史等因素都可能诱发。很多人觉得，青光眼是五六十岁以上的老年人眼病，“40 岁尤其是 50 岁以后，是青光眼高发年龄，但临床上，二、三十岁的青光眼患者不少，我们临床每天接诊二、三十个青光眼患者，20-40 岁的青光眼患者占了 2-3 成。”

长期熬夜看剧、摸黑刷微信易诱发青光眼

有资料显示，目前年轻青光眼患者大多是使用电脑的文职人员、高知人士等。

临床上接诊的年轻青光眼患者中，本身就有一些青光眼的高危因素，比如高度近视、远视、有青光眼家族史等，或者有青光眼病基础却一直未发现，一旦用眼不当，比如长期熬夜煲剧、摸黑玩手机刷微信、长期对着电脑加班等，容易导致眼压升

高，诱发青光眼。曾经有一名不到 20 岁的学生，眼压很高，视神经受损导致视线模糊，这个学生本来有近视，加上长期未进行眼科检查，同时看电脑，过度用眼等不良用眼习惯，诱发了青光眼。专家解释，眼球自身有一套循环系统，眼球睫状体会分泌房水，房水通过前房角排出眼外部。当长时间用

眼，容易导致睫状肌痉挛，加上自身前房角狭窄等原因，房水无法及时排出时，眼压便会升高。因此，长期盯着手机、电脑屏幕，尤其是在昏暗的灯光下玩电脑、手机等电子产品，瞳孔处于放大状态，会容易阻塞前房角影响房水循环，引起眼压身高，诱发青光眼，有远视或有青光眼家族史的人更危险。

眼痛眼胀应及时就医，切勿乱用药

年轻人所患青光眼大多是不容易发现的开角型青光眼，早期无明显症状，视力多在不知不觉中丧失，到发现视力明显下降才来就诊，已经是中晚期，视力损伤不可逆。

很多患青光眼的年轻人发现眼睛胀痛或不舒服，容易误认为是工作劳累所致眼疲劳，自行购买眼药水来滴，如果买一些含激素的眼药水，长期使用

可能引起眼压进一步增高，引起视神经损害和视力下降，加剧青光眼发作。大部分青光眼的直接诱发因素是高眼压，过高的眼压常导致眼部疼痛难忍，并会伴有头痛恶心。如果一旦发现眼痛、眼胀、视力下降或不明原因偏头痛，并伴随恶心呕吐等症状，尤其是青光眼的高危人群，就要怀疑青光眼的可能，到专业眼科

医院检查。有青光眼家族史的人、远视的中老年人、近视发展迅速的年轻人、高深度近视(近视度数超过 600 度)的人、糖尿病患者、眼球特别大的婴儿、畏光流泪不愿睁眼的婴幼儿等人群，都是青光眼高危人群，应到眼科定期检查，至少一两年一次，40 岁以上人群是青光眼高发人群，更要注意定期检查。

老年人白内障拖延治疗或致青光眼

如果老年人患上白内障而没有及时治疗的话，可能会并发青光眼。这是因为白内障拖延太久，晶体过于成熟膨胀，同时部分晶体组织可能会液化溶解并释放入眼内房水，进而压迫或堵塞房角导致眼压升高，最终导致

视神经萎缩。不少人以为白内障需要成熟后才能做手术，为此拖延了最佳手术时机。这是因为以前的白内障手术是大切口（一般需缝合 4 到 8 针），需要把整个白内障“捞”出来，成熟硬化

的白内障更易捞出。然而，随着白内障手术的进步，超声乳化白内障摘除手术通过微创的方式可以通过小切口直接吸出白内障晶体（术后无需缝合），晶体过于成熟反而难吸，手术风险便会增大。

相关链接： 哪些人容易患青光眼？

- 近视发展迅速的年轻人、高度近视（近视度数超过 600 度）的人
- 眼球特别大的婴儿、畏光流泪不愿睁眼的婴幼儿等

- 年轻时为远视眼的老年人
- 有青光眼家族史的人
- 性情急躁或忧郁的人
- 高血压、糖尿病患者
- 远视的中老年人

- 有偏头疼的患者
 - 有眼外伤的人
- 注意：以上人群尤其是 40 岁以上者，应定期到眼科检查眼压。

“美容觉”正确的打开方式

常常听人说，明明晚上很早睡觉了，第二天还是犯困。其实，睡觉要注重质量，第二天精神才比较好。我们常常说要“睡个美容觉”，充足的睡眠是最好的美容方式之一。

睡得好不仅精神好，皮肤也好。但也有一种人美容觉越睡越丑的，你知道是什么原因吗？下面这些错误的睡眠姿势，一定要避免。

蜷成团——弯腰驼背

很多人睡觉时习惯像婴儿那样蜷缩成一团，虽然会让人暂时觉得舒适，但时间久了会给背部和头颈带来压力，造成习惯性驼背，同时睡眠时呼吸也会受到影响，可能会导致大脑供氧不足，应尽量避免长时间这么睡。

趴着睡——脊柱变形

这种睡姿不利于脊柱健康。因为趴着时，脊柱的生理弧度得不到床的固定支撑，可能会引发腰背痛、歪曲变形。若脸朝下睡，皮肤会与枕头摩擦挤压，导致皮肤缺水或皱纹增加，同时还会影响呼吸。此外，趴着睡还会给脖子带来更大的压力。

双手上举——肩膀僵硬

这种类似“投降”的睡姿有优点也有缺点。仰卧本身可以防止脸部与枕头接触挤压产生的皱纹和痘痘，但是双手上举时会牵拉肩部肌肉，时间长了会压迫肩部神经，平时有肩痛症状的人应该避免这么睡。

那么，怎样的睡姿才是美容觉的正确姿势呢？

最佳睡姿为半侧卧，即身体与床保持 30°—40°的倾斜角，既能保证全身的血液循环，使身心放松，又不至于挤压脸部造成皱纹。如果不习惯半侧卧，可以用被子或小枕头垫在腰背部和臀部下，或者换用质地柔软的丝质枕套采取全侧卧位，以减少面部挤压。

怎样用电脑才能预防鼠标手

白领人士在工作中无可避免地需要长时间对着电脑，由此往往会引起各种关节部位的问题，如肩周炎、鼠标手、腱鞘炎等等。那么大家在使用电脑时，要注意哪些问题才能预防出现这些关节病呢？一起来了解一下吧。

1、桌椅高度要适中

在使用电脑时，要调整好电脑桌的高度，建议桌子高度要低于坐着时肘部的高度，这样有利于减少操作电脑时对手腕、腱鞘等部位的损伤，预防关节病。

2、电脑、鼠标位置有讲究

鼠标越高，对手腕的损伤越大；鼠标距身体越远，对肩的损伤越大。因此，鼠标应该放在一个稍低的位置，这个位置相当于坐位时，上臂与地面垂直时肘部的高度。键盘的高度也应该和这个差不多。大多数电脑桌没有鼠标的专用位置，只能将鼠标放在桌面上使用，时间长了也容易引发关节痛。

3、使用鼠标时手臂不要悬空

在使用鼠标时，最好将手臂紧贴桌面，避免对手腕关节产生压力。另外在移动鼠标时不要用腕力而尽量靠臂力，减少手腕受力。不要用力敲打键盘及鼠标的按键，力度适中为好。

4、尽量避免长时间固定姿势

避免上肢长时间处于固定、机械而频繁活动的状态，使用鼠标或用键盘打字时，每工作 1 小时就要起身活动一下肢体，做一些握拳、捏指等放松手指的动作。这样能让我们的关节休息一下，也能有效预防关节痛。