

你的健康有被屏幕“透支”吗

沉迷网络游戏等不良生活习惯让干眼症、青光眼、腱鞘炎、颈椎腰椎病等多种疾病年轻化



腱鞘炎、干眼症、青光眼、颈椎病、腰椎间盘突出，甚至肾功能不全、高血压……暑假期间，到医院就诊的青少年患者明显增多，过去一些很少出现在青少年身上的疾病，如今变得屡见不鲜。多个学科的专家关注到，上述疾病的年轻化和部分青少年沉迷于智能手机、网络游戏，以及与此相关的久坐、熬夜、憋尿等不良生活习惯不无关系。

A 每晚关灯玩手机游戏，19岁小伙患青光眼

19岁小俊(文中患者均为化名)是个不折不扣的游戏迷，平时一有空就抱着手机打游戏，放暑假后，更是整天手机不离手。晚上爸妈总催着他早点睡觉，小俊听得烦了，干脆每天关了灯躺在床上玩，几乎每天激战到凌晨，有时甚至不知不觉玩了通宵。天天熬夜酣战，让小俊收获

了一双“兔子眼”，其双眼经常布满血丝、又干又胀，他却一直没有引起重视。

近日，小俊在黑暗中玩手机后忽然觉得眼前一阵模糊，当时以为只是玩得太久眼睛疲劳了。3天后情况越来越严重，眼前总像蒙了一层雾，他才到医院眼科检查，被确诊为干眼症、青光眼。

健康提醒

每次玩手机不超1小时，不在黑暗环境玩手机

眼科专家介绍，小俊的干眼症、青光眼和他长时间打电子游戏、在黑暗环境中玩手机等不良习惯密切相关。在一般情况下，正常人1分钟眨眼约20次，但在玩手机游戏时，因过于凝神注目，每分钟眨眼次数减少，加之关灯后手机屏幕的光亮更刺眼，会导致泪液分泌减少，更严重者会造成角膜上皮的脱落。一旦泪膜的稳定性及角膜上皮的完整性遭到破坏，就会导致干眼症的发生。干眼症最常见的症状是眼疲劳、异物感、干涩感，其他症状还包括烧灼感、眼胀感、眼痛、畏光、眼红等，更严重者还会引起头晕、头痛。

眼球是相对封闭的结构，内有房水不断生成和排出，以保持眼压稳定。如果房水排出通道——房角阻塞，房水排出受阻，就会引起眼压升高。长期过高的眼压最终会导致视神经损害。夜晚关灯玩手机时，黑暗中瞳孔会散大，眼部睫状肌收缩，牵引房角，使眼压升高，引起房水堆积、房角狭窄或关闭，从而诱发青光眼。眼睛结构存在缺陷的人群，如浅前房、小眼球等，更易发生青光眼。

怎样减少手机对眼睛的伤害？专家建议，每次玩手机不超过1小时，定时眺望远方，让眼睛放松一下；眼睛距离手机或电脑屏幕要保持40厘米左右距离；尽量不要在黑暗环境下玩手机。

B 随时不忘掏出手机玩游戏，16岁女孩引发腱鞘炎

最近，16岁的小乐迷上了一款手机游戏，每天无论在公交车上、饭桌上还是卫生间，她总是随时不忘掏出手机玩几盘。前段时间，小乐突然发现右手大拇指不能正常弯曲，玩手

机时拇指疼痛，开始她没有放在心上。谁知一个月过去了，症状非但没有好转，连带着右手臂也有痛感，她到医院骨科就诊，被告知患上了拇指屈肌腱狭窄性腱鞘炎。

健康提醒

每隔30分钟活动手指和手腕

专家介绍，长期玩电子产品，手指不断做重复动作，肌腱过度摩擦，可能引发肌腱与腱鞘的损伤性炎症。不仅是手指，手腕关节长期密集、反复和过度活动，也会导致腕部腱鞘出现炎症，手腕肿胀、疼痛。

专家建议，不要长期保持一个姿

势玩手机或电脑，应尽量让双手平衡，手腕能触及实物，不要悬空；最好每隔30分钟停下来休息，休息时旋转腕关节，或将手掌用力握拳再放松，反复多做几次；也可以将手指或手掌反压几下，都可以有效地预防腱鞘炎的发生。

C 每天抱着手机“葛优躺”，伤了颈椎和腰椎

18岁的小安是一名准大学生，自从高考结束后，每天宅在家里，用“葛优躺”的姿势通宵达旦玩游戏，平时经常感到脖子酸胀，却没有太在意。前段

时间，他感觉腰越来越疼，父母知道情况后带他到医院骨科检查。小安被诊断为颈椎病和腰椎间盘突出症。

健康提醒

每隔1小时起身活动，多参加户外活动

“随着电子产品越来越普及，手游产业发展，‘低头族’越来越年轻化，像小安一样10多岁就得颈椎病、腰椎病的孩子越来越多。”专家表示，长时间低头专注玩手机，颈椎很容易出现问题。如果采用“葛优躺”等不当姿势玩手机，颈椎、腰椎会因原有弧度长时间被改变，导致椎间盘纤维环退变而破裂。“葛优躺”时肌肉、韧带处于长时间紧张状态，脊柱的力线发生改变，脊柱容易出现变形，久而久之会造成颈、腰椎病。颈椎病早期症状可能是头疼、头晕、注意力不集中、记忆力下降，容易造成误诊，耽误治疗。如果经常

出现头疼、头晕、颈肩腰背酸痛、注意力不集中、烦躁等症状，就应尽快到医院检查确诊。

专家建议，坐着工作或玩手机，每隔1个小时就要起身站站，走动走动，放松下筋骨。平时坐姿要正确，经常改变一下体位，尤其不要长时间窝在沙发内或半躺着玩手机。多参加户外活动如打球、游泳等，有助于预防颈椎病、腰椎病的发生。专家还提醒，不要依赖按摩解决肩颈疼、腰疼的问题，按摩是为身体做被动的锻炼，不是身体主动锻炼，不能解决根本问题。

D 打游戏忘了喝水上厕所，23岁“宅男”伤了肾

23岁的小武是一个标准的“宅男”，每天下班后不是待在家里玩手机就是在网吧打游戏，一坐在电脑前就几个小时不吃不喝不上厕所，饿起来就点一份外卖，或吃些薯片、泡面。前两年，他就因为喝水少、不按时排尿、熬夜不运动得过

肾结石，却一直没有引起重视。

最近，小武在网吧熬夜打游戏时，突然双手捂腰晕倒在地，被120急救车送到医院抢救。结合相关检查，急诊内科医生初步诊断为梗阻性肾病、急性肾功能不全，转入肾内科进一步治疗。

健康提醒

改变久坐、熬夜、喝水少、憋尿、高盐饮食等不良习惯

专家介绍，没日没夜玩游戏会过度消耗身体，让肾脏长期处于超负荷的工作状态，同时免疫力下降，身体出现功能性紊乱。加之很多沉迷于游戏的年轻人生活、饮食很不规律，一日三餐不按时，边打游戏边吃一些高盐的薯片、膨化食品等，这些都给肾脏带来极大的健康隐患。此外，长期摄入过多的盐会导致血压升高，尤其是不按时喝水和排尿，让既往

有肾脏基础疾病的患者发生肾功能衰竭的可能性大增。

专家提醒，玩游戏千万不可废寝忘食，要改变久坐、熬夜、喝水少、憋尿、高盐饮食等不良习惯。如果已经患上了肾结石，一定要及时治疗。结石可引起恶心、呕吐、肾绞痛，甚至血尿等症状。如果不及时治疗，严重的结石梗阻还可能引起肾功能不全，甚至发展为尿毒症。

E 高考过后疯狂玩游戏，18岁小伙竟患高血压

18岁的小欣考完高考后，让爸妈买了新手机、新电脑，这个暑假他几乎泡在了电子游戏里，他热衷于“吃鸡”游戏，每天全神贯注打到实在睁不开眼睛才罢休。近日，他突然感到头晕眼花，休息了

很久都没有恢复，被家人送至医院急诊科。医生为其量血压时发现，小欣的收缩压竟高达155毫米汞柱，诊断为高血压病，转入心血管科治疗。

健康提醒

控制体重，避免长时间打游戏和精神紧张

专家介绍，儿童、青少年沉溺于电子游戏，在激烈的游戏中，大脑和中枢神经不断受到刺激，致使身体和大脑出现异常兴奋和疲惫；眼睛和大脑长时间受到电子游戏的刺激，进一步使大脑皮层兴奋和抑制的功能混乱失衡，从而导致身体的内分泌功能失调，进而引发血压升高。

“在很多人心目中，高血压是中老年人的疾病，根本想不到未成年人、青少年也可能患高血压，更意识不到其危害。”专家说，高血压可以在人毫无知觉的情况下损害身体的重要器官，如血管、心脏、肾脏和大脑。在儿童、青少年期患上高血压，如不及时加以控制，会让人成年后深受

其危害，可能造成血管阻塞、破裂甚至突发心脏病而猝死。

怎样防治儿童、青少年高血压？首先，肥胖儿童、青少年应控制体重，控制膳食中的盐和含糖饮料摄入，养成健康的饮食习惯；增加有氧和抗阻力运动，避免长时间久坐打游戏；避免持续性精神紧张状态；规律作息，避免熬夜，保证足够睡眠时间。多数儿童、青少年高血压患者经过生活方式干预后，其血压可达到控制标准。生活方式干预6个月后血压仍未达标，在继续进行生活方式干预的同时，可启动药物治疗，并进一步检查排除继发性高血压的可能。

据新华网