2026.05.28 星期四 编辑:梁婷婷 美编:谢玄

世界“马赛克”了,才想起给眼睛充个电?

在指尖与屏幕高度绑定的今天,年轻人的双眼正承受着前所未有的负荷。每天长达十余小时的“屏幕时间”,让眼睛长期处于调节痉挛状态,干涩、酸胀、视物模糊似乎成了职场与生活的“标配”。

然而,这种习以为常的“视疲劳”,往往掩盖了更深层的危机。在快节奏的生活压力下,许多年轻人忽视了身体发出的预警信号,将眼睛的“抗议”视为小事,殊不知,这正是多种眼病年轻化的前兆。

潇湘晨报·晨视频记者张树波 刘畅 通讯员周巧
指导医院:长沙爱尔眼科医院

案例1

22岁女孩把可乐当水喝 竟引发青光眼

“渴了就喝可乐,比水好喝多了!”即将大学毕业的小敏,不爱喝白开水,却对可乐情有独钟。近一年来,实习、找工作压力大,小敏把可乐当水喝,她从没想过,这种看似平常的饮食习惯,竟让自己的眼睛遭受灭顶之灾。

半个月前,小敏感觉右眼剧烈胀痛,紧接着头痛欲裂。右眼几乎看不清任何东西,这可把家人吓坏了,急忙带着小敏赶往长沙爱尔眼科医院就医。

通过一系列的检查后,小敏被确诊为右眼新生血管性青光眼,且视神经已严重萎缩,视网膜也出现了大面积病变,视力已到了不可逆损伤的边缘,副院长叶长华询问病史后,找到了致病的核心原因 ——长期把可乐当水喝。

叶长华解释,可乐中含有大量糖分和咖啡因,长期过量饮用,会导致血糖持续飙升,诱发糖尿病,而糖尿病会损伤眼部微血管,影响房水的正常循环排出,导致眼压反复升高;高糖环境还会加速视神经损伤,最终诱发严重的新生血管性青光眼。

经过紧急治疗,小敏的眼压终于得到控制,但受损的视神经已无法修复,右眼仅能保留微弱光感。后续她还需要长期定期复查,坚持治疗,才能避免病情进一步恶化。

案例2

戴眼镜也看不清,这是怎么回事?

不少年轻人总觉得,近视、散光配副眼镜就能看清,视力问题不用放在心上,日常视物模糊、度数上涨也只当是用眼疲劳,根本不放在心里。可很多人不知道,视力持续异常的背后,藏着一个极易被忽视的眼部“隐形杀手”——圆锥角膜。

这种眼病初期症状大多只是视物模糊、散光加深,很容易和普通近视混淆。22岁的刘同学和31岁的周先生就深受其扰,两人长期佩戴框架眼镜矫正视力,却始终无法获得清晰视界,视力模糊问题不断加重。

两人前往检查后,确诊为圆锥角膜。这类眼病会导致角膜持续变薄、呈锥状突出,属于进展性眼病,若长期放任不管,散光度数会急剧加深,角膜形态持续恶化,严重时会引发角膜穿孔,造成不可逆的视力损伤,甚至面临失明、需要角膜移植的风险。

为及时控制病情,两人特意趁着五一小长假,前往长沙爱尔眼科医院就诊。角膜及眼表病科李宽舒主任结合两人眼部检查结果,为其定制专属治疗方案,成功实施角膜胶原交联手术,有效增强角膜硬度、稳固角膜形态,从根源上延缓、阻止病情进展。

案例3

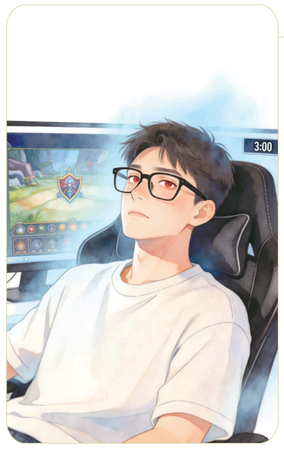
女子打牌时视力下降,险些失明

很多人以为白内障是老年专属眼病,其实年轻化病例越来越多。近日,邵阳的肖女士打牌时,突然发现视力模糊,查出右眼晚期重度白内障,视力近乎失明,幸好及时手术成功挽救视力。

肖女士平日喜欢熬夜看手机和打牌,由于左眼视力1.0,她一直没发现右眼异常。直到前段时间打麻将时,无意间遮挡住左眼,瞬间察觉到右眼视物模糊不清,无法辨认牌面,这才意识到眼部出了问题。

经长沙爱尔眼科医院唐琼燕副院长详细检查,肖女士右眼晶状体严重浑浊,属于晚期白内障,几乎接近失明,需要立即手术治疗。

唐琼燕介绍,白内障是晶状体浑浊造成的视力下降,并非老年人专属,中青年早发性白内障较为常见。她提醒,无论年龄大小,出现无痛性视力下降、视物模糊、发暗、重影、夜间眩光等症状,需及时检查。



案例4

熬夜打游戏,视网膜竟“脱落”了?

19岁的大二男生小宇(化名),本身就有高度近视,平时不爱运动,课余时间几乎都泡在电脑前打游戏,常常熬夜到凌晨两三点。可他没想到,一次通宵“排位”后,眼前突然出现一块黑影,像有幕布慢慢遮住视线,还伴随频繁闪光感。吓得他赶紧到医院就诊。

长沙爱尔眼科医院副院长陈忠平检查后发现,他的视网膜已经出现裂孔并发生脱离,再晚一点治疗,视力损伤将不可逆!

陈忠平提醒,高度近视人群的视网膜本就比常人脆弱,长期近距离用眼会显著增加高度近视者发生黄斑病变、视网膜脱离等致盲性眼底病变的风险。

案例5

眼睛干涩发痒,买点眼药水滴滴就好了吗?

李女士是一名白领,每天与电脑为伴,工作节奏快、久坐时间长。不知从什么时候起,她的眼睛开始“闹脾气”——每天早上刚醒来,视线就有些模糊;坐到工位上盯着屏幕几个小时之后,眼干、视物模糊、眼胀痛等症状便“轮番上阵”。

这些年,她早已习惯了抽屉里常备眼药水,难受了就滴几滴,算是对自己的一点“急救”。

五一假期前夕,李女士加班频繁,眼睛的负担终于到了极限,眼部不适大幅加重。她意识到,光靠眼药水已经撑不住了。于是,她趁假期前往长沙爱尔眼科干眼门诊就诊。完善眼表综合分析及显微裂隙灯检查后,她被确诊为中度干眼症。

门诊医生邹桂花提醒:干眼症绝非小问题。若出现眼干、眼痒、异物感、视物模糊、畏光流泪等症状,且持续一周以上,切勿自行随意滴眼药水,建议及时到专业眼科就医检查、对症治疗。

案例6

花两千元配的眼镜,为何越戴越累?

32岁的广告从业者刘先生,每天面对电脑超十小时,由于时常眼疲劳,他便在公司楼下眼镜店花近两千元,配了一副店员主推的“防疲劳”眼镜。本想缓解用眼不适,没想到戴完之后,眼睛问题反而越来越严重。

佩戴不到两个月,他出现了明显的眼胀、头痛,看电脑屏幕文字会跳动、重影。每到下午,看远处路牌模糊不清,晚间开车眼睛干涩刺痛,十分难受。他试过眼药水、眼贴等多种护眼方式,都没有改善,最终在朋友推荐下,来到长沙爱尔眼科医院愉阅视光中心。

接诊的温龙波主任没有只核查度数,而是为他做了全套医学视光检查。排查后发现,问题首先出在旧眼镜上:镜片度数欠矫、散光未矫正,且产品资质不全、镀层脱膜,属于不合格镜片,持续加重眼部负担。

而真正的核心病因,是大众配镜极易忽略的双眼视功能异常。刘先生存在调节灵敏度下降、调节滞后的问题,看近时眼睛需要持续费力追焦,睫状肌长期超负荷紧绷,就像一直踮脚走路,日积月累疲惫酸痛。同时他伴有轻度干眼,干涩与视疲劳恶性循环,让不适反复加重。

针对他的情况,温主任定制了专属方案:验配微渐进抗疲劳镜片,精准矫正屈光问题的同时,分担近30%的近用调节压力;搭配睑板腺护理、无防腐剂人工泪液改善干眼,并指导科学的用眼习惯。

三周后复查,刘先生的眼部状态大幅好转,顽固的头痛眼胀基本消失,夜间视物清晰,干涩问题也明显改善,视功能和干眼指标均恢复正常。

温龙波主任提醒:配镜从来不是度数准确就足够。对于长期久坐看屏幕的人群,双眼视功能检查、适配的专业镜片、正规产品资质缺一不可,只有贴合自身用眼状态配镜,才能真正告别越戴越累的情况。

冷知识

比结节更易找上门,这个眼病格外偏爱女性

除了甲状腺结节、乳腺结节偏爱女性,还有一类眼病,也格外偏爱女性,它就是——甲状腺相关眼病!

甲状腺眼病,是成年人最常见的眼眶疾病之一,也叫格雷夫斯眼病(Graves 眼病),俗称甲亢突眼。该病常伴随甲状腺功能异常,多数患者会出现甲功异常的临床或检查表现;也有少部分人群,在甲状腺功能正常的前提下,依然会患上此病。

为什么女性更容易患病?

从流行病学数据来看:甲状腺眼病年发病率,女性为16/10万人,男性仅2.9/10万人,综合临床研究显示,女性患病率比男性高出2-3倍。但有一个关键特点:女性发病率更高,男性病情往往更重。

究其根源,主要和两大因素有关:

一是女性自身免疫易感性更强,免疫系统虽能抵御外界感染,却也更容易发生自身免疫紊乱,而甲状腺眼病本身就属于自身免疫性疾病。

二是雌激素的影响,雌激素会刺激自身抗体生成,加重眼眶组织炎症。尤其育龄期、孕期、更年期等激素波动较大的阶段,发病风险会明显升高。

被忍住的泪水,都跑哪里去了?

小时候摔疼了,大人会说“别哭,把眼泪憋回去”;长大后在难受的瞬间,我们也常常仰起头,深呼吸,努力让打转的泪水不落下来。

你有没有想过,那些被我们成功忍住的眼泪,最后都去了哪里?

其实,我们的眼睛内部隐藏着一套精巧的“排水系统”,一条从眼睛直通鼻腔的“内部管道”,医学上称为泪道。

平常,我们眨眼时会均匀涂布少量泪液来湿润眼球。而多余的泪液,就会通过内眼角的两个小点(像两个“下水口”),流入泪小管、泪囊,最后通过鼻泪管,悄悄排进鼻腔。

所以,当你强忍泪水时,它们并没有消失,而是改变了流向,默默地从眼睛流进了你的鼻子和喉咙。这就是为什么我们大哭时会“一把鼻涕一把泪”,忍住不哭时,喉咙里也会感到一丝咸涩——那正是眼泪的味道。

我们的泪道非常精细,也很容易出问题。如果因为发炎、衰老或先天原因导致管道狭窄或堵塞,眼泪无法正常下排,积满后就只能从眼眶溢出来。

这就是泪道阻塞的典型表现:没有悲伤情绪,也会经常无缘无故地流泪,尤其在刮风、寒冷时更加明显。

除了莫名流泪,还可能出现眼角常有黏性或脓性分泌物,或手指轻轻按压内眼角,可能有黏液溢出,以及眼睛有时会发红等。

如果堵塞长期不处理,泪液在泪囊里滞留,容易滋生细菌,可能发展为慢性泪囊炎。

如果确诊是泪道阻塞,也别担心。根据堵塞的位置和严重程度,目前有多种治疗方法,可前往专业眼科医疗机构,医生会根据具体情况,如堵塞位置、程度、是否感染、年龄等,来制定个性化治疗方案。