

睡前这样玩手机,真的很伤眼

刷手机产生的夜间光照会向大脑传递“现在仍是白天”的信号,造成入睡延后

深夜,关灯,躺下,手机屏幕的光映在脸上——这是不是你睡前的“最后一道仪式”?但随即眼干、重影、头痛甚至失眠纷纷找上门。因夜间过度用眼导致的视力骤降、干眼症、偏头痛案例逐年攀升,且越来越年轻化。

关灯玩手机,蓝光会不会损坏视网膜?开了“护眼模式”就能高枕无忧吗?深夜刷屏究竟有何风险?究竟有没有科学靠谱的“夜间用眼健康法则”?

睡前玩手机为什么会越刷越清醒?

视网膜内存在含黑视素的内在光敏视网膜神经节细胞,对短波长的蓝绿色光较为敏感,并通过视交叉上核参与调节人体生物钟。刷手机产生的夜间光照会向大脑传递“现在仍是白天”的信号,抑制、推迟褪黑素分泌,提升大脑警觉度,造成入睡延后。

不过,手机影响睡眠并不只是蓝光的作用。屏幕总亮度、使用时间、观看距离和使用时段都会影响进入眼内的光剂量;短视频、游戏、工作信息或情绪化内容还会提高心理唤醒水平;持续刷手机也会直接挤占本应睡眠的时间。

关灯后长时间看手机,更容易出现眼干、流泪、视物模糊或重影,这类情况大多属于可逆的视疲劳。

首先,专注看屏幕时,人的眨眼频率会下降,不完整眨眼也会增多,泪膜更容

易破裂。泪膜是角膜表面的第一层“光学镜片”,一旦分布不均,就可能出现干涩、异物感、烧灼感以及视物忽清忽糊。

其次,看手机属于持续近距离用眼,双眼需要不断调节和集合。观看距离越近、字体越小、持续时间越长,调节负担就越重,可能出现眼胀、眉弓痛、短暂模糊,甚至短暂复视。全黑环境中瞳孔扩大,屏幕亮光和周围环境亮度反差明显,也会加重眩光和视觉不适,并使散光、屈光不正或泪膜不稳定造成的模糊更加明显。

单纯视疲劳、轻度干眼和暂时性调节紧张,通常可在停止近距离用眼、充分眨眼和休息后缓解。但出现单眼或双眼视力突然下降、休息后重影不消失、明显眼痛伴随头痛恶心、看灯光出现彩虹光圈,或是视野有闪光、固定黑影,请立刻前往医院眼科就诊。

侧躺玩手机会造成双眼度数差距变大吗?

目前没有充分证据证明“经常侧躺看手机”本身会直接造成永久性屈光参差。近视的发生和发展与遗传、年龄、总近距离用眼量、用眼距离、户外活动等多种因素有关,不能简单把双眼度数差异归因于某一种睡姿。

不过侧躺看手机确实会造成不对称的视觉输入。手机与两只眼的距离和角度不同,一只眼更靠近屏幕,另一只眼可能被枕头部分遮挡;两只眼获得的亮度、清晰度和视野信息不一致,会增加双眼集合和调节负担;下方眼受到枕头或眼

睑压迫后,眼表和泪膜状态也可能更差。

在黑暗环境中,关掉手机或起身后,可能短暂感觉一只眼视物偏暗,甚至短暂“看不见”。这类现象通常与双眼视网膜明暗适应不同有关,并非真正的永久失明。

此外,长时间侧躺、歪头或颈屈也会造成颈肩肌肉疲劳,并可能诱发颈源性头痛或眼眶周围牵涉痛,使人产生“眼睛胀痛”的感觉。但目前不能仅凭这类症状自行判定为“颈源性眼病”,也不能用颈椎推拿代替正规的眼科检查。

手机“护眼模式”和防蓝光镜片真的有用吗?

手机护眼模式或夜间模式通常会降低屏幕色温,减少短波蓝光比例,并可配合降低屏幕亮度。它能够减轻暗环境下屏幕的刺眼感,降低晚间进入眼内的短波光剂量,并在一定程度上减少光照对睡意和昼夜节律的干扰。

但护眼模式不能防止眨眼减少,不能消除持续近距离调节和集合负担,也不能治疗干眼、屈光不正或眼位异常。目前也没有充分证据证明它能预防黄斑病变或其他视网膜疾病。因此,即使屏幕颜色变黄,如果亮度依然

很高、观看距离过近且连续使用时间较长,数字视疲劳和入睡延迟仍然会发生。

防蓝光贴膜或防蓝光眼镜对数字视疲劳的改善证据同样有限。有研究认为,与普通镜片相比,防蓝光镜片在短期内可能不能明显减轻屏幕相关眼疲劳,对睡眠质量的作用也尚不确定。

因此,护眼模式、防蓝光产品可以作为辅助手段,但不能替代控制使用时长、拉远观看距离、放大字体、保留环境照明、定时休息这些基础用眼习惯。(新华社)

手机护眼模式/夜间模式

防蓝光眼镜

AI制图。



AI制图。

➤ 链接

网传的护眼法是否科学实用?

网上流传的“20-20-20法则”“热敷眼罩”“眼药水缓解疲劳”,哪些真正适合睡前场景?

“20-20-20法则”是指每近距离用眼约20分钟,就看约20英尺(即6米)以外物体,至少20秒。它的主要作用是短暂放松调节、增加眨眼并打断持续近距离用眼。这是目前公认改善视疲劳、干预近视的行为方法。但近视由遗传与环境共同影响,降低近视发生风险,还需要配合充足户外活动、良好光照等多种健康生活方式。

热敷眼罩主要适用于睑板腺功能障碍。对于伴有眼干、睑缘油脂堵塞、晨起眼部分泌物增多或已经明确存在睑板腺功能障碍的人,适度温热敷有助于软化睑脂。可以使用洁净热毛巾或正规热敷眼罩,以舒适、不烫为准,通常

热敷约5—10分钟,之后轻柔清洁睑缘。眼睛红肿疼痛、疑似感染或刚做完眼科手术时,不要自行热敷。热敷也不能治疗视网膜、视神经、青光眼或屈光问题。

眼药水方面,轻度、偶发干涩可考虑成分相对简单的人工泪液;如果需要频繁使用,优先选择不含防腐剂的小包装制剂。不建议自行长期使用含血管收缩剂的“去红血丝”滴眼液,也不要随意使用成分不明的“清凉抗疲劳”产品以及抗生素、激素或麻醉类滴眼液。眼药水只能润滑眼表,不能抵消熬夜、过近距离和长时间使用屏幕造成的负担。如果规范使用一至两周仍没有改善,应接受眼表、睑板腺、屈光状态及双眼视功能检查。

(新华社)

➤ 小贴士

如何养成健康的夜间屏幕使用习惯?

对于成年人,一个简单且容易执行的建议是:至少在计划睡眠前30—60分钟停止使用手机等发光屏幕。容易失眠、睡眠节律延迟或对光较敏感的人,可以提前至1—2小时。成年人还应尽量保证每晚至少7小时睡眠。

如果必须在夜间使用手机,建议做到以下几点:

不要关灯使用,保留柔和、均匀的环境照明;

尽量坐着或半坐位使用,不侧躺、不遮挡一只眼;

手机与眼睛保持约33—40厘米或更远,放大字体;

屏幕亮度与环境相匹配,以不刺眼且能够清楚阅读为准;

可以开启暖色或夜间模式,但不能

因此延长使用时长;

每20分钟看远处并主动完整眨眼,连续使用约1小时后离开屏幕活动;

睡前摘除隐形眼镜,不能戴隐形眼镜入睡;

关闭推送和自动播放,必要时用音频替代视频。

儿童青少年更重要的是增加白天户外活动,并避免过近距离、长时间连续用眼。

专家提醒,夜间玩手机带来的眼部和睡眠问题,并非“忍一忍就过去”的小事。与其依赖各种补救措施,不如从今晚开始,调整睡前习惯,放下手机,让眼睛和大脑真正“关机”,才是对健康最负责的睡前仪式感。

(新华社)



AI制图。