

天天盯着电脑的您 如何保护眼睛

健康中国

6月6日是“全国爱眼日”，眼健康是国民健康的重要组成部分，涉及全年龄段人群的生命全周期。



每天坐在电脑面前的您，有没有过眼睛酸胀、干涩、疼痛等眼部不适？您知道如何保护好眼睛吗？眼睛是人类心灵的窗户。随着知识经济和互联网时代的到来，人们对外界信息的获取，越来越依靠视觉。

眼睛，是人体宝贵的视觉器官，脆弱而娇嫩。一双健康的眼睛有赖于人们的爱眼意识。为了光明美好的每一天，请您像爱惜生命一样爱惜眼睛。

爱眼护眼，从你我做起

在现代人的生活中，电脑、手机等电子设备成为许多人工作的“伴侣”、学习工具，以及上网聊天或玩电子游戏的

娱乐工具。在等候汽车的站台上，在行驶的地铁里，在学校、办公室、家里，几乎每一个角落都可以看到许多全身心投入，紧盯电子屏幕的身影。

长时间盯着电脑屏幕很容易造成眼睛疲劳或视力损害。在医院，时常可以听到患者因眼睛干涩、灼热，或是有异物感，视力不稳定或是暂时模糊，可能还会觉得眼皮沉重，眼球胀痛，甚至头痛等症状来就诊。

经眼科检查发现，患者有结膜充血、视力下降、泪液分泌减少等问题，严重者甚至有眼压升高。不当的用眼习惯会导致眼部疾病，危害身体健康，因此保护眼健康刻不容缓，要从你我做起，尤其“电脑族”更要注意！

为了保护眼健康，“电脑族”一定要注意以下几个方面。

一、切勿长时间注视屏幕

在一般情况下，人们1分钟眨眼约20次，使用电脑工作时，因过于凝神注目，每分钟眨眼次数减少到6次。

用眼过度导致泪液分泌减少和泪液成分变质，进而发展为干眼病。泪液不仅有消毒杀菌的作用，还有润滑眼球，保持角膜屈光系统的重要功能。如果泪液分泌太少，很快就被蒸发了，这样角膜始终得不到湿润，导致眼球表面干燥、结膜充血，角膜容易受损，角膜上皮角化，出现眼睛不适，如灼热感、异物感、羞明、磨痛、视物不清、视物疲劳等症状。

二、保持正确姿势与注视距离

注视距离太近或姿势不正确，过度靠近电脑屏幕，容易受到辐射线的伤害，尤其是使用笔记本电脑时，由于屏幕过小，导致使用者必须近距离工作，头部向前倾，颈部肌肉用力，很容易形成工作劳累，加重眼睛的疲劳。因此，不宜长时间电脑操作，尤其不宜长时间在电脑上玩游戏。

调整工作时间，每工作 1~2 小时，休息 15 分钟，闭目或远视。操作电脑时，应保持 60 厘米以上的距离，视线向下约 30 度，勿长时间操作。调整显示器至合适的高度，让眼睛的肌肉处于比较松弛的状态。

三、保持电脑屏幕清晰

有些电脑因为使用时间过久，导致屏幕清晰度下降，影响视觉效果。因此，要保持电脑屏幕清晰。

四、环境中的光线要适宜

环境中的光线太强或者是太弱，导致电脑屏幕与外界产生强烈的反应，容易对眼睛造成刺激。办公室和家里都应该有适宜的光线，不可过暗或过亮。

五、眼睛不适应及时就诊

如果眼睛疲劳的症状十分严重，没有办法得到改善，应及时就诊，在医生的帮助下，接受正确的治疗，如选择合适的眼药水和人工泪液等，使眼睛得到充分的滋润。