

眼睛疲劳如何改善?

马莲梅

成都普瑞眼科医院 四川 成都 610084

【中图分类号】R683

【文献标识码】B

【文章编号】1674-9321(2021)11-0005-01

如果眼睛长时间处于疲劳状态,极有可能对视神经造成不可逆损害,从而形成一系列眼部疾病。而随着人们生活及工作方式的改变,用眼时长也呈增长趋势,尤其是电子设备如手机、电脑等对人的视力伤害尤为突出,眼部患病风险也相应增加。因此,为全面保障人类眼部健康,应采取健康、合理的护理方式,并在一定情况下配合药物缓解眼睛疲劳。

1 眼睛疲劳产生原因以及有什么症状?

眼疲劳产生原因主要为用眼过度及用眼方式不当。当长时间盯着一个物体看,或者长时间不眨眼时,眼泪分泌会相应减少,常见症状为眼睛视物不清、眼睛酸胀、或者异常流泪等。同时,人们的生活环境、机体条件乃至饮食习惯都会增加眼睛易疲劳的风险。可将其细分为以下几种:

1.1 眼部因素 如近视、远视散光等人群会相对容易出现眼部疲劳,尤其是部分屈光不正人群未佩戴合适的矫正眼镜,这种情况下,眼睛会更容易出现酸胀等问题。此外调节功能、眼肌功能等方面的障碍人群出现眼睛疲劳的频率可能会更高。

1.2 环境因素 用眼环境不良也容易导致眼睛疲劳,光线过明过暗都是不正确的。此外,长期需要阅读电子文件的人群,文件中字体与背景的对比如果过低,会增加视物难度,而长期阅读纸质文件,如字体过小,也同样会增加视物难度。眼睛在这种情况下会更容易出现疲劳问题。

1.3 机体因素 如身体虚弱或是处于怀孕期、哺乳期的人群,出现眼睛疲劳的频率也会相应增加。此外,年龄也是眼睛疲劳的影响因素。研究表明45岁以上人群由于机体开始老化,更容易发生眼疲劳。

2 眼睛疲劳长期得不到缓解有什么危害?

如果眼睛疲劳长期得不到缓解,严重情况下可能会诱发青光眼及白内障等眼部疾病。而青光眼具有一定的遗传性,可能会影响后一代的视力。同时眼内升压导致的视盘缺血会增加视神经萎缩风险。而白内障对其眼部健康危害较大需进行手术治疗。症状较轻可能会导致眼球表面发炎如出现红血丝等,同时也会出现视神经功能慢性减退。总而言之,长期积累可能会对人们的生活质量及工作效率造成不良影响。

3 眼睛疲劳应如何改善?

当受不可抗力因素影响,如工作的硬性环境等产生眼睛疲劳时,需要采取相关措施进行缓解。总结如下:

3.1 避免强光用眼 对于长期坐在电脑前工作的人群来说,应将电脑亮度设置在合理数值内,同时也可通过反光膜降低电脑屏幕反光对视神经的伤害。同时避免阳光直射,可通过窗帘避免阳光的反光刺激,保护眼睛。

3.2 饮食调理增强机体健康 针对部分虚弱人群,可通过饮食调理调节自身身体状况。例如,可通过豆类、牛奶等食物补充营养。同时,也可通过饮用含有清肝明目成分的植物花茶缓解视力疲劳,例如菊花,菊花在中药中被归为肺、肝经,可清肝明目、清热解毒,在临床中可与枸杞子、熟地黄相配用作滋补肝肾,益阴明目。因此,如有眼睛干涩或眼皮浮肿等症状可适当饮用菊花茶。此外胡萝卜也是公认的保肝明目食物,如经常出现眼睛疲劳,可将胡萝卜纳入日常食谱。

3.3 敷眼 可根据眼睛疲劳出现的原因采取相应的缓解措施,例如,长期熬夜人群可能会出现眼睛疲劳,那么对于这种

情况便可通过冷敷缓解眼睛疲劳。冷敷时间一般控制在15min左右。此外还可通过热敷刺激眼睛周围血液循环,缓解眼部干涩、消散炎症。可直接用热毛巾进行热敷,时间控制在10min左右,热敷时间不宜过长,热毛巾温度不宜过高,时间过长会对皮肤产生刺激,温度过高会伤害眼睛。当出现红血丝时,可通过冷敷与热敷相互交替的方法缓解炎症。

3.4 眼保健操 眼保健操在日常生活中较为常见,可帮助放松眼睛,避免眼眶周围的肌肉长期处于紧绷状态。如果长期面对电脑或长时间看书,可定时通过眼保健操放松眼睛。期间需注意眼保健操的手法,避免错误操作伤害眼睛,适得其反。如可通过闭眼按压眼球、按压额头、眉间等方法进行眼部疲劳缓解。

3.5 维生素补充 眼睛疲劳人群可通过补充维生素E和维生素B补充营养,这两种维生素的补充可通过食用维生素E、维生素B含量较高的食物,也可直接购买维生素片。通过补充维生素可保持机体平衡,其中B族维生素具有视网膜保护效果,同时还可降低近视眼发病率,可有效保护眼睛。此外相关研究表明,当人体缺乏维生素B2时,眼睛干涩及红血丝等问题出现风险会相应增加。因此,需确保营养结构均衡,多食用蔬菜水果,补充维生素。

3.6 使用眼药水 眼药水中的药物成分也可在一定程度上缓解视觉疲劳。但应根据症状及起因选择合适的眼药水。一般来说,以润滑类型的眼药水为主,用于眼睛干涩等症状,如果出现严重发炎,则可选择抗菌消炎类眼药水。而激素类眼药水需遵循医嘱,切勿轻易使用。此外,滴眼药水时需保持手部的清洁,养成良好的卫生习惯。眼药水见效相对较快,但不能过多依赖,良好的用眼习惯及饮食习惯才是缓解眼部疲劳的最佳方法。

4 应该如何预防眼睛疲劳?

眼睛疲劳的预防工作也需引起重视。首先需要养成良好的用眼习惯,不要长时间用眼造成用眼过度。一般情况下,当用眼时间达到20min,便需让眼睛休息20s左右,继而再继续工作。详细可分为以下几点:

4.1 保持良好的生活作息习惯 减少熬夜次数,避免不必要的熬夜。一般情况下,睡眠时间需保持在7h左右,避免晚睡。同时,随着时代转变,化妆对眼部的伤害也逐渐显现出来。如彩妆及卸妆水的使用,会对眼部皮肤造成一定伤害。因此,在眼妆上需保持谨慎,如眼线、眼影等,需做好妆后清洁工作,避免化妆品残留引发眼睛发炎及眼部感染,对此,需保持良好化妆及卸妆习惯,并缩短带妆时间。

4.2 眺望法 通过交替眺望放松眼睛,如可站在窗边眺望远处,可挑选窗外有绿色景物的方向,可更好地使眼部肌肉得到舒张。

4.3 佩戴屈光度合适的眼镜 近视眼群体可定期进行视力检查,观察度数变化,避免佩戴眼镜与近视度数不符合,伤害眼睛。当视力检查发现度数变化较大时,则建议重新配镜。

4.4 降低电子设备的使用时长 相关研究表明,当看电子设备时,眨眼频率会降低,眼睛处于紧张状态的时长会相应增加。而眨眼可增加眼睛湿润度,如果长时间不眨眼则会出现眼睛干涩。因此,降低电子设备的使用时长是预防眼疲劳的有效措施。