

看绿色放松、戴蒸汽眼罩、用洗眼液清洁……

这扇心灵的窗户到底应该怎么“擦”？

最近,为缓解眼疲劳,李女士购买了一种配有中药药包的电热眼罩。但连续4天晚上使用眼罩后,李女士双眼角膜被灼伤,且产生过敏反应,最终不得不到医院就诊。

随着电子设备的普及,人们看电脑和手机的时间越来越长,频率越来越高,眼疲劳已成为现代人的一大困扰。为了缓解眼疲劳,蒸汽眼罩、洗眼液、防蓝光眼镜等成了不少人信奉的护眼神器。这些号称可以缓解眼部疲劳的方法,真的有效吗?在使用时,有哪些需要注意的问题?

“远处的绿色”

关键是看“远处”不是看“绿色”

“青色和绿色对光线的吸收和反射都比较适中,对人体眼睛刺激比较小,所以能够给人带来平静的感觉。”首都医科大学附属北京世纪坛医院眼科主治医师潘雪告诉记者。北京德视佳眼科诊所眼科专家周丽娜也表示:“绿色能使人身心放松,同时可以放松眼肌。”

但潘雪强调,绿色并不能从根本上对抗眼疲劳。潘雪表示,我们常常强调要“看远处的绿色植物”,其实这是因为“远眺”这个动作本身能让眼睛的睫状肌得到休息。单纯地将电脑屏幕换成绿色的或电脑旁摆绿色植物,实际上对缓解眼疲劳是没有根本性作用的。

类似的,市面上推出了不少防蓝光眼镜,据说可以预防蓝色光线对黄斑区造成损伤。对此,上海第二军医大学附属长海医院眼科主任医师彭亚军告诉记者:“蓝色光线对黄斑区会有一些损伤,这是有文献证实的。此前,还出现过防止蓝光的一种人工晶体。”

但去掉蓝光以后,是不是真的让人眼更舒服呢?“有报道称,去掉蓝光以后,可能产生一些心理上的副作用。目前,我们认为,在正常情况下,是没有必要强调去掉蓝光的。至少这一点目前还没有在专业领域形成共识。”彭亚军解释道。

蒸汽眼罩

戴隐形眼镜时不能用

为了缓解眼部疲劳,不少人在网上

采购了蒸汽眼罩。武汉同济医院眼科主任医师李贵刚曾撰文指出,蒸汽眼罩确实可以缓解眼部疲劳。“其原理是空气中的水分与铁粉在眼罩内部发生化学反应,形成发热体,产生肉眼无法看到的40℃左右的蒸汽。蒸汽使眼部组织温度升高并促进眼部血管和睑板腺管道开放,进而加速眼部血液循环和增加泪液分泌,缓解眼部疲劳。”

李贵刚表示,过度用眼的话,每天睡前给眼睛来一次蒸汽热敷是有益的,但有一些需要注意的事项。

首先是注意卫生问题。医生建议在使用蒸汽眼罩前做好眼部、面部清洁,比如及时卸妆。其次,要控制热敷时间,建议控制在25分钟以内,防止热敷时间过长导致低温烫伤,尤其是老人和儿童更要注意。如出现低温烫伤,先用冷水冲洗至无痛感,再及时就医。

此外,平时经常戴隐形眼镜的人,需要在摘下隐形眼镜后再使用蒸汽眼罩。李贵刚称,因为蒸汽眼罩在使用时温度大约在40℃左右,长时间高温环境下使用会加速隐形眼镜的水分蒸发,甚至变形,给眼球带来损伤。

洗眼液

不能代替药物也无需每天使用

此外,还有人偏爱使用洗眼液洗眼睛,因为洗眼液具有滋润眼睛的作用,能缓解眼疲劳。这是真的吗?

周丽娜告诉记者,洗眼液可以清洗眼表面的油脂等脏东西,在一定程度上缓解干眼症状。潘雪称:“洗眼液的成分



基本上为维生素、人工泪液、脂类等合剂。但每日冲洗结膜囊,并没有必要。”

潘雪解释,正常人眼会不断产生泪液,对眼表进行冲刷,并排出泪液,保持眼睛的自我清洁。“长时间的用洗眼液冲洗眼睛,药物反复刺激,反而会对眼表造成损伤或产生菌群失调。随着洗眼液被清洗下来的‘絮状物’,是结膜囊或睫毛根部里正常会有分泌物或脱落的细胞。”

“对于一些特殊人群,比如眼部化妆者、眼睛感染者、角膜接触镜佩戴者等,洗眼液有一定的辅助治疗作用,但也不能替代药品。”潘雪提醒,对于长时间用眼工作的人群,或长期佩戴隐形眼镜的人群,可以适当使用人工泪液。

画重点

盯着屏幕的你要有意识地多眨眼

那么,缓解眼疲劳正确的做法是什么呢?潘雪告诉记者,要做到以下几点:一要调整光线,在光线不足时学习或工

作,会造成眼睛疲劳;二要避免长时间盯电脑或电视,因为在集中精力看电脑电视屏幕时,瞬目次数较少,会造成眼表泪膜的损失,产生干眼的症状;三要勤做眼保健操,“眼保健操通过按摩眼部穴位,调整头部血液循环,调节肌肉,可以改善眼疲劳”。

“还要有意识地多眨眼睛。因为正常眨眼可以保证泪膜形成,保持眼部的湿润,防止眼睛干涩。”潘雪说。

此外,饮食上也有一个小技巧。潘雪接受采访时称,胡萝卜里含有的维生素A、鱼肝油里含有的维生素A和维生素D以及叶黄素等,是维持眼睛正常功能或眼部结构必不可少的物质。

彭亚军在采访中直言,眼疲劳的缓解其实跟身体疲劳的缓解是一个道理。身体累了需要休息,眼疲劳也是如此,注意休息眼睛就好。“不论是用蒸汽眼罩还是洗眼液,或是防蓝光眼镜,缓解眼疲劳的效果都是有限的,最根本的还是要多注意休息眼睛。”

(据《科技日报》)