

球赛没结束，眼睛先“下场”

市第一人民医院眼科专家为球迷送上护眼攻略

本报记者 马薇妮 通讯员 黄玉梅

四年一度的世界杯盛宴，既是球迷的狂欢，也是眼睛的“大考”。熬夜、长时间盯屏、情绪波动，加上不少人有关灯看球的习惯，极易给眼睛带来沉重负担。如何在享受精彩赛事的同时，最大程度减少对眼部的损伤？记者专访了徐州市第一人民医院眼科学科带头人、眼科诊疗中心主任刘海洋，为广大球迷梳理了一份科学观赛护眼指南。

熬夜看球 眼睛频频“闹罢工”

56岁的王先生是个资深球迷，前不久，他连续多日熬夜观赛后，右眼突然疼痛，还伴随着头痛、恶心呕吐，看东西也很模糊。家人紧急把他送到徐州市第一人民医院。一测眼压，竟达到48mmHg，而正常值为10至21mmHg。医生紧急为王先生进行了治疗。

“这位患者有原发性闭角型青光眼病史，这次青光眼突然发作，因为就诊及时，眼压24小时内恢复正常，没有造成视神经不可逆损伤。”刘海洋指出，长时间盯屏观赛时，人眼眨眼频率会急剧减少，泪液蒸发过快，泪膜无法均匀涂布，眼睛便会直接发出干涩、酸胀、异物感等预警信号，干眼症与视疲劳综合征成为最常见的“观赛病”。与此同时，双眼持续紧盯屏幕，眼球内部的睫状肌长期紧绷无法放松，容易导致暂时性视物模糊、畏光、双眼视功能不协调等。

很多球迷喜欢关灯看球，如果球迷本身属于青光眼高危人群，如中老年、有家族史或远视眼，可能会诱发急性闭角型青光眼大发作，造成视神经损伤。对此，刘海洋表示，如在黑暗环境看球出现眼痛伴头痛，特别是中老年人，应及时就医。熬夜还会导致眼部血管持续充血扩张，眼周浮肿、红血丝增多，身体免疫力下降，容易诱发睑腺炎或结膜炎。对于有高血压、糖尿病等基础疾病的中老年人群，熬夜加情绪激动还可能引发眼底血管痉挛或出血。对于未成年人来说，眼球尚处于发育阶段，长期近距离盯屏加熬夜，可能诱发眼轴增长，加重近视，也可导致双眼视功能失调。

这些护眼“坑”你踩了几个？

在护眼这件事上，不少人存在认知偏差，一些做法不仅徒劳无功，甚至可能加重对眼睛的伤害。

不少人熬夜看球后，认为“眼睛累睡一觉就好”。对此，刘海洋强调，充足的睡眠确实能缓解睫状肌痉挛和轻度干眼，但无法完全抵消熬夜对眼睛生物钟和泪液分泌节律的扰乱。此外，频繁揉眼不仅不能缓解视疲劳，还可能带入细菌，引发结膜炎、麦粒肿；高度近视人群揉眼时甚至有视网膜脱离风险。

看球时佩戴防蓝光眼镜、滴眼药水或贴护眼贴能护眼吗？刘海洋表示，在防护用品方面，防蓝光眼镜只能过滤部分短波蓝光，对轻微酸胀有一定缓解作用，但劣质镜片色差严重，反而会加重视疲劳。市面上部分“网红”滴眼液含有收缩血管成分或防腐剂，长期使用会破坏泪膜，如果含有激素，长期或不当使用甚至可能诱发激素性青光眼，含中药成分的护眼贴也可能引发过敏性结膜炎。护眼贴只能短暂舒缓疲劳，无法从根本上改变眼球内部的生理变化。可选用不含防腐剂的



人工泪液改善干眼症状。

调低屏幕亮度更护眼，这一说法正确吗？刘海洋指出，这种观念并不科学。屏幕过暗，与环境光线反差失衡，画面模糊，睫状肌需要更用力收缩调节，疲劳加重。正确的做法是让屏幕亮度与室内环境光相匹配，既不刺眼也不昏暗。

眼科专家支招 这样看球，眼睛少受罪

掌握正确的观赛姿势和节奏，能有效降低眼部损伤风险，让球迷在享受赛事的同时守住视力底线。刘海洋给出了护眼建议：

缓解视疲劳最有效的方法之一是遵循“20-20-20”原则：每看球20分钟，抬头看约6米外的远处至少20秒，以放松睫状肌。务必充分利用中场休息时间闭目养神或远眺，尽量避免连续通宵，建议选择观看重点场次，不必场场紧眼。全程开启柔和的背景灯，杜绝全黑环境观赛。电视观看距离建议保持3米以上，手机观看则至少保持40厘米左右。坐姿应平视屏幕，尽

量避免躺卧或侧卧看球，以免加重双眼调节不均。

在饮食和生活作息方面，观赛期间限制高油高盐及酒精摄入，酒精会扩张眼部血管，加重出血风险。多喝水、少喝冰饮，若室内干燥可开启加湿器，缓解眼表水分蒸发。次日注意补觉，尽量保证每日6小时以上基础睡眠，给眼睛充分的修复时间。在观赛设备选择上，从优到劣依次为投影仪、大屏电视、平板、手机——投影仪画面为反射光、光线柔和且观看距离远，手机屏幕小、距离近、光线直射，伤害最大。

出现这些症状 别犹豫，赶紧去医院

观赛期间出现哪些眼部不适时，需要立刻就医呢？刘海洋表示，轻微眼干、短暂酸胀、少量红血丝、轻度眼皮浮肿且无视力变化，这类情况可通过充分休息、使用不含防腐剂的人工泪液和远眺来缓解。

一旦出现以下症状，应立刻前往眼科就诊：突发剧烈眼痛，伴有同侧头痛、恶心呕吐；视力骤降、视物变形、眼前突然出现大量黑影或闪光；眼睑严重红肿且分泌物大量增多；经过休息调整后，干

涩、刺痛等不适症状不减，甚至加重。

刘海洋提醒，有青光眼、糖尿病、高血压和高度近视等基础疾病的人群，更应提高警惕，一旦有任何视力异常，务必第一时间就医，千万不要因为一时疏忽造成难以挽回的视力损失。



晨报超话

