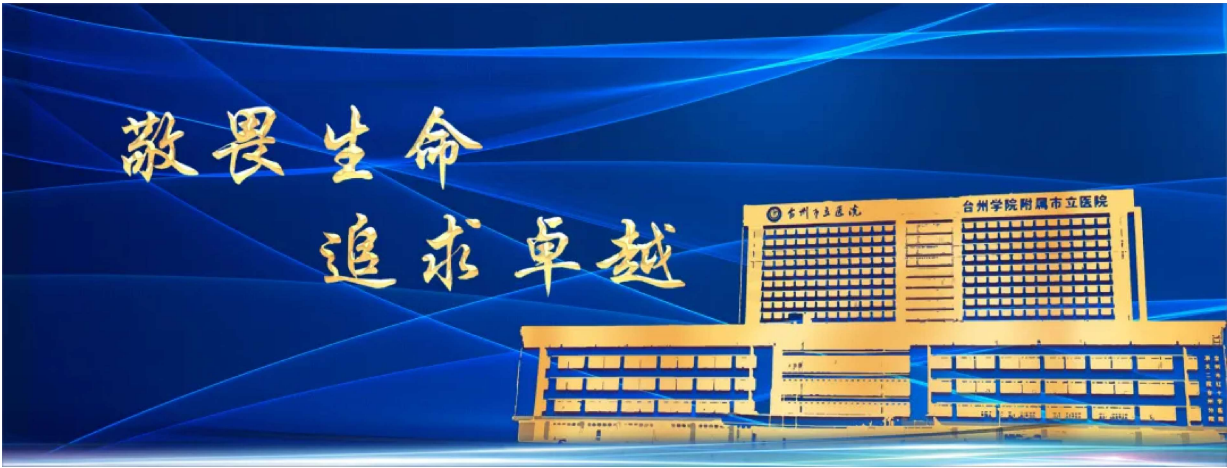


快自查，这五种伤眼行为，你是不是平时都在做！

台州市立医院 2025年07月19日 09:31 浙江



五种伤眼习惯

日常生活中，一些看似无害的无意识小习惯，正在悄悄地伤害我们的眼睛，可能会对视力造成长远的伤害。快来看看你有没有中招吧！



睡前刷手机

很多人喜欢在睡前刷会手机，哪怕已经关灯躺到床上了，只要还没闭上眼睛，产生睡意，就能摸出手机刷个几分钟。

在昏暗的环境中，手机屏幕的亮光会更加刺眼，**容易导致眼周肌肉紧张，进而诱发视疲劳**。同时，暗环境下，人的瞳孔会放大，虹膜组织在房角堆积导致房角变窄，有青光眼潜质的人就会导致房水回流受阻，眼压升高，诱发青光眼发作。



此外，有些小伙伴仰躺着刷手机时犯困打瞌睡，**手机掉下来砸到眼睛或者脑袋导致受伤**。千万别觉得好笑，每年因为这个到医院就诊的事例还是时有发生。

另外，睡前刷手机刷到自己感兴趣的内容，就会忘了时间，一不小心就熬了个夜。**熬夜会打乱人的生物钟，影响内分泌系统，引发干眼症、视疲劳等眼部疾病。**



长时间使用电子产品

很多人因为工作需要从早到晚长时间使用电脑，或者休息在家无聊时整天抱着手机平板追剧。

其实长时间盯着电子屏幕，眼睛需要不断调整焦距以适应屏幕距离，极易导致视疲劳、视力模糊等问题。同时，紧盯屏幕时会导致瞬目次数减少，导致干眼的发生并加重。

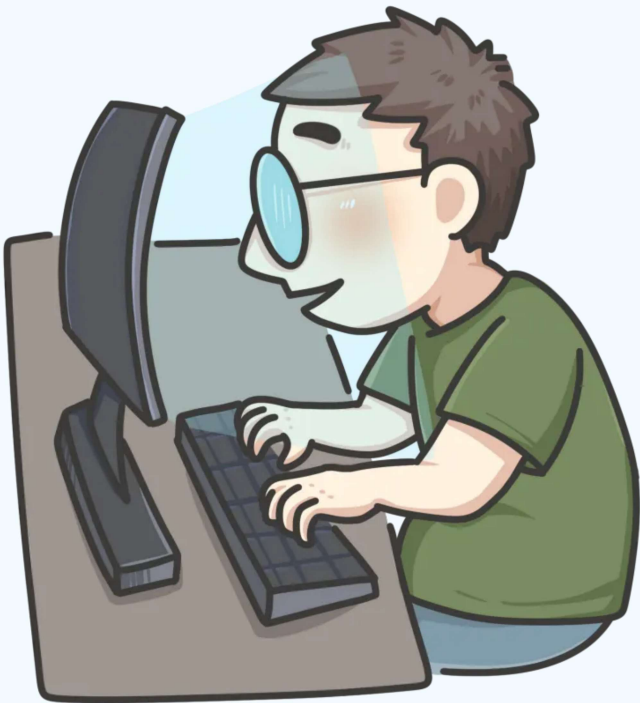


因此，使用电子产品时，建议遵循“20-20-20”原则，即每用眼20分钟，远眺20英尺（约6米）处，持续20秒，以缓解眼部疲劳不适。



用眼姿势不端正

手机、平板等电子产品因为便携性，方便了人们随时随地的使用，但也导致了很多人不正确的用眼姿势和习惯。有些人一边走路一边低头刷手机，有些人躺着刷手机，有些人趴在桌上、床上刷手机，还有些人在颠簸的车里刷手机。



用眼姿势的不端正，会使得双眼与手机屏幕的距离、角度均不能保持一致，**长时间保持这种姿势，会导致双眼视力出现偏差，加重近视度数及视疲劳。**此外，边走路边刷手机还有人身安全的隐患。**建议尽量端正坐姿使用手机，并控制使用时间。**

用手揉眼睛

回想一下，有东西进到眼睛里了，或者眼睛痒了不舒服了，是不是会习惯用手去揉一揉眼睛。其实**这个行为是不对的**。因为人的手经常接触各种物体，容易携带细菌、病毒等微生物。**如果不洗手去揉眼睛，这些微生物就可能会随着揉眼睛的动作进入眼睛导致眼睛发生感染。**

此外，当有异物进入了眼睛，一揉眼睛就会导致异物反复摩擦脆弱的角膜组织，导致角膜上皮损伤，进一步加重眼部不适的症状。

此外，长时间反复的揉眼，有可能会诱发潜在的圆锥角膜，导致严重的后果。



因此，**当眼睛不舒服的时候，千万别乱揉，可以多眨眨眼睛。如果有异物，眨眼可以在泪液的帮助下将异物冲刷出眼睛。**

乱用眼药水

都知道生病了不能乱吃药，但是对于眼药水，很多人却没有那么顾忌，似乎眼睛不舒服可以随使用眼药水。**眼药水其实就是一种药物**，有些眼药水含有冰片等成分，滴下去冰冰凉的，似乎很舒服，但长期使用对眼表有毒性，会损伤结膜角膜，加重眼部不适的症状。

此外，大部分的眼药水都含有防腐剂，长期使用同样会对眼表有毒性。自行使用含有激素的眼药水，可能会诱发白内障、青光眼的发生，严重者甚至会失明。



合理用眼，改掉坏习惯，定期做眼部检查，爱护用眼，从现在做起哦~

眼睛是心灵的窗户，美食美景要看，手机电脑要看，可把自己的眼睛给累坏了，如果出现眼干，眼红，异物感，畏光，流泪等症状，那么眼睛已经向你拉响了警报，务必引起重视。



作者 | 眼科 徐志伟
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 伍海建 吴莎



扫码关注
台州市立医院
微信公众号



扫码关注
台州市立医院眼科中心
微信公众号





市立科普 · 目录 ≡

＜ 上一篇

“铅”万小心！保护孩子远离伤害，这些得知晓

下一篇 ＞

灵魂画手 | 注意啦，有些抽筋不一定是缺钙