

你的睡前仪式是什么？提防这个视力“小偷”找上门

关灯玩手机真的很危险！



本版图片来自网络

你的睡前仪式是什么？很多人可能都是躺在床上拿起手机，通览热点新闻，刷短视频，打小游戏，回复聊天消息，翻阅朋友圈……待精神困顿、眼睛疲劳再进入昏沉的睡眠。

如果你是开着灯、坐着干这些事，也未尝不可。如果是关了灯，躺着干这些事，很容易导致眼干、眼涩、眼疲劳、近视加深……此外，还会有一个“小偷”悄无声息地找上门来……

一旦发作24—48小时内 就可完全失明

青光眼与白内障、黄斑变性被列为三大类致盲性眼病，患者人数非常多，平均每个人在一生中有2%—3%的可能性患青光眼。

根据患者年龄，青光眼可分为先天性青光眼（0—10岁）、青少年青光眼（11—35岁）、成人青光眼（35岁以后）。

其中成人青光眼占据绝大多数，成年青光眼的发病年龄又多在45岁以上，但近年来也有年轻化的趋势，比如前面说的，经常夜里关灯玩手机的年轻人，就加大了得青光眼的风险。

按照发病的进程，青光眼又分为急性青光眼和慢性青光眼。急性青光眼是很危险的眼病，发病表现是突然头疼、眼睛疼、眼睛发红充血，看东西很模糊，像隔着一层雾，看灯光时周围出现彩虹圈，畏光、流泪，还伴有恶心、呕吐。

急性青光眼一旦发作，进展极快，最快在24—48小时内就可完全失明。而且急性青光眼会反复发作，逐渐转为慢性青光眼，最终走向视野缺损和失明的结局。

慢性青光眼则具有高度隐匿性，患者自身毫不知情。待到眼睛的症状很明显了，去医院检查才得知，不过往往这时候也已经晚了，青光眼已经进入中晚期，耽误了治疗。

青光眼的外在诱因中，还有一大类叫作心理社会因素。指的是情绪上的过度波动，如兴奋、激动、愤怒、悲伤、忧郁这些情绪，会造成眼压的升高；还有工作上的压力，家庭中的矛盾，生活环境的变动，身体的劳累过度，这些也可能带来情绪上的波动，继而影响眼压。

还敢夜晚关灯看手机？当心视野缩小到一个硬币大！

这个“小偷”就是青光眼。在你夜复一夜干这些事的时候，它会悄悄偷走你的视野——正常人单眼的视野范围是一个120度的扇形。慢性青光眼患者单眼的视野范围最后可能会缩小到一个硬币那么大的圆形，医学上叫“管状视野”——相当于把一张纸卷成一个空心的管子，放在单只眼睛前面，单眼透过空心管子去看世界，看到的就只有硬币那么大。

如果想看到更大的视野范围，人不得不转头。而随着青光眼病程的进展，这个视野范围会越来越小，最后小到什么都看不见。

夜晚关灯看手机为什么会招来青光眼呢？这就要从青光眼的成因说起了。

我们的眼睛内部有一些液体叫房水，房水在眼睛内部是会新陈代谢的，也会流动。房水在后房产生，从后房流经瞳孔，再流到前房，然后从前房与瞳孔交接处的边边角角（房角）那

儿流出去。你可以把它理解成，房水从进水口进入，从出水口流出。

根据物理学知识我们知道，液体的流动会产生压强，房水的这种流动也给它周边的眼睛附件，包括视网膜，产生了一定的压强，这个压强就是眼压。

人眼的眼压如果维持在10—21mmHg的正常范围内，那是没问题的。但是如果因为各种原因，导致房水的流出受到阻碍，眼压就会升高，眼睛各部分附件受到的压强都会增加，可能会造成功能性上的损害。

比如视网膜上的视神经长期承受高眼压，就会发生萎缩，视神经萎缩会导致视神经不能正常工作，人的视力就会变差，视野范围就会缩小。

所以青光眼最直接的成因，是各种原因导致的眼压过高。

关灯玩手机的人最后都会得青光眼？

关灯玩手机，为什么会致眼压升高呢？换句话说，关灯玩手机时，房水的流出为什么会受到阻碍呢？

这是因为眼睛在昏暗的环境下，为了看清楚物体，瞳孔会自动张大，瞳孔是一个圆形的小孔，小孔外面是虹膜，瞳孔张大后，虹膜受到挤压，就都堆积在房水的出水口（房角）那儿了，于是房水的流出多多少少有些受阻。

所以完整的逻辑链是：关灯玩手机导致房水流出受阻，继而致眼压升高，最后引发青光眼。

但并非所有关灯玩手机的人，最后都会得青光眼。

假如有人眼睛，前房面积比较大，那么房水流到前房后，虽然流出受阻，但是前房有足够多的地方来容纳这些“滞销”的房水，那么问题也不大。

再比如有人眼睛，房角那儿很开阔，那么虹膜就算堆积在房角那儿，也不会堵住出水口的。

临床上发现，关灯玩手机最后得青光眼的人，更多的是那些前房面积小、房角又窄的人。但你如果不是特意去眼科做个检查，也不知道自己前房面积大还是小、房角宽还是窄，对吧。之前一直关灯玩手机都没事，突然有一天晚上，急性青光眼就发作了……

青光眼如何预防

预防青光眼，主要是尽量避免诱发眼压升高的因素。

可以保持生活规律、睡眠充足、劳逸结合、情绪稳定、心情舒畅、饮食均衡、适度运动。另外要避免经常关灯看电视、电影、手机，避免经常穿过于紧身的服饰，避免长时间低头、弯腰，避免一次性大量饮水。

如果患有全身性的基础疾病，如糖尿病、高血压等，一定要妥善控制病情，并且定期检查眼部情况（一年一次）。

青光眼就好比一辆没有倒车挡的车，虽然不能倒车、无法治愈，但可以减速、可以刹车，绝大多数青光眼患者都可以通过积极的药物和手术治疗，把眼压降到正常范围，保护视神经，保留良好的视力和视野。综合科普中国报道