

## 還在熬夜追劇刷手機？警惕這個隱匿的“視力殺手”

08-03-2021 湖南省消費者權益保護委員會

2021年3月7日至13日是第14個世界青光眼周今年世界青光眼周主題為“視野不丟，生活無憂”青光眼是全球第二大致盲性眼病也是排名首位的不可逆致盲眼病。據推算，到2020年全球約有7960萬青光眼患者，其中1120萬人最終可能發展為雙眼盲。在我國，青光眼的患病率約為2%，致盲率為22.7%，占失明總人數的8.8%。刷屏族長期盲目熬夜追劇，視力缺損緊急就醫。

月前，市民吳女士迷戀上了追劇；同時，近視500度的她總是出現鼻根酸脹、眼睛模糊等情況。近一個月，吳女士發現自己視物模糊和酸脹感一直沒得到緩解。一周前，上班回家後，她突然發現自己左眼下方一片昏暗，而其他範圍都是光亮的，她趕緊來到長沙愛爾眼科醫院就診。

經前全國防盲技術指導組委員、中華醫學會眼科學分會青光眼學組委員、現防盲學組委員、中南大學愛爾眼科學院博士生導師段宣初教授檢查後發現，吳女士左眼為原發性開角型青光眼。“需要儘快手術來控制眼壓，要不然將有失明風險。”

吳女士有點想不通，自己年紀不大怎麼會患上青光眼。對此，段教授表示，雖然45歲以上的中老年人是青光眼的高發人群，但實際上任何年齡的人都可能患上青光眼，連嬰幼兒也不例外。

段教授介紹，長時間看電視會使交感神經變得很興奮，光線暗淡更會導致瞳孔散大，引起眼球房角關閉，房水迴圈受阻，眼壓升高，加之如果本身具有青光眼危險因素的人，容易誘發青光眼的發作。他提醒，吳女士等刷屏一族，平時要保護好雙眼，注意休息和睡眠，閱讀時保證充足的光線且時間不宜過長，尤其得避免在黑暗中玩手機、電腦等電子設備。

**專家提醒：遠離青光眼需定期篩查，早診早治**

在中國大約有2180萬人患上了青光眼。據悉，青光眼大致分為四類：原發性青光眼（包括閉角型與開角型）、繼發性青光眼、先天性青光眼和混合型青光眼。如果出現不明原因的視力下降，或是眼痛、眼脹等症狀，有的患者還可能出現“虹視”現象，即晚上看燈時，燈的周圍會出現彩虹一樣的光圈，出現以上症狀，最好到專業眼科醫院進行詳細檢查。

段宣初教授提醒，任何年齡都可能患上青光眼。尤其是 600 度以上的高度近視或遠視、有青光眼家族史、心血管系統疾病、糖尿病、40 歲以上的這 5 類人群屬於高危人群，應定期到醫院做青光眼的相關檢查，以排除或早期發現青光眼，及早治療。

“隨著醫學進步，青光眼是可以進行治療的。”段教授表示，青光眼的治療方法簡單來講就是將眼壓降低到一個安全範圍。降低眼壓的治療可包括藥物、鐳射、手術等方法，專業眼科醫生會根據個體情況對症治療。