



如今的低头族是越来越多,很多人都离不开手机,只要一时半刻手机不在身边,就感觉全身不舒服。手机的确给我们带来了很大的方便和娱乐,但也影响着我们的生活。

更有一些人在晚上临睡觉之前喜欢拿着手机上床,不知不觉就玩到了凌晨一两点。更为严重的是,晚上玩手机的时候,大多数人侧卧看手机,很容易给身体带来健康隐患和伤害。长期侧卧看手机会给身体造成怎样的损伤?玩手机需注意什么?本期健康问诊为你带来了专家提醒。

蔡富根/整理



侧卧看手机小心造成身体损伤

近日有媒体报道,一男子右眼视力短期内明显下降,前往医院就诊。经检查发现,该男子左眼视力正常,右眼却患了近视。医生询问后得知,这名男子习惯侧卧在床上看手机,一看就是几个小时。

那么,长时间侧卧看手机到底有何危害?应该如何预防?专家给出了这样的解答。

可能会导致斜视

侧卧看手机时,双眼与手机的距离不同,眼调节视力的能力也不同,时间久了会造成双眼屈光度数有所差异,临床上称之为屈光参差。资料显示,屈光参差分为生理性和病理性两种。根据全国儿童弱视斜视防治学组提出的统一试行诊断标准(1985),两眼屈光度相差为球镜大于等于1.50D,柱镜大于等于1D者为病理性屈光参差。其症状视轻重程度表现为视疲劳、交替视力(看远时用一只眼,看近时用另一只眼)和斜视等。

关于此前媒体报道的侧卧看手机对眼睛造成的诸多不良影响,解放军总医院眼科医学部副主任、主任医师陶海教授告诉记者:“其实至今还没有大样本、随机和双盲的科学研究结果来一一证实其所产生的不良影响,但有一点是明确的,那就是不管是侧卧看手机,还是正躺着看手机,只要持续看的时间过长,都可能对眼睛造成不良影响。”他进一步解释,在人的生长发育期,长时间近距离(一般指5米以内的范围)用眼和近视的发生有明显的因果关系。而且

眼睛与所视物体距离越近、持续的时间越长,这种因果关系越明显,这是已经被科学研究证实的。因为连续长时间近距离用眼,眼球内的睫状肌长期持续收缩,会导致调节痉挛,眼睛酸胀疲劳,而后引发眼球前后径增长,最终成为近视眼。

或引发腰椎颈椎损伤

除了影响视力,长期侧卧看手机还会压迫肌肉和脊柱。中国生物物理学会体育医学分会理事、运动康复专家郭威介绍,人在侧躺着看手机时,如果没有很好地支撑,贴近床一侧的腰部肌肉会紧绷,时间长了,就有可能造成脊柱侧弯,甚至诱发腰椎问题。两边肌肉不平衡还会导致腰部疼痛。

长时间的侧卧对颈椎的影响可能更严重一些。脖子牵拉过度、身体不自然弯曲、颈部越来越向前倾……这种姿势会使人体颈部胸锁乳头肌不断向前拉伸。久而久之,椎动脉容易因受到压迫而诱发颈椎病,造成慢性劳损。

出现上述症状该如何治疗呢?郭威告诉记者,疼痛刚刚产生时,不要过度按摩,而是要进行冰敷并尽量减少活动。“疼痛发生后的48小时内,除了采用拉伸、放松和按摩等方式外,还可采取超声波、干扰电和中频电等理疗方式缓解疼痛。”他说。

郭威强调,如果经过48小时的康复治疗,身体相关症状没有得到缓解,为了使身体尽快恢复到健康状态,建议进行运动康复,通过做一些动作,使身体两侧的肌肉恢复到平衡状态。

下面时间点玩手机,危害健康

1.上厕所时

上厕所时玩手机会分散排便的注意力,增加排便难度,也延长了排便时间,长期保持排便姿势,可能会使肛门充血,诱发痔疮。

2.吃饭时

人在吃饭时玩手机,精力思考也比较活跃,大脑就会抢原本供应给肠胃的血液,影响到肠胃的蠕动和消化液的分泌,进而影响食物的消化和吸收,时间久了,肠胃的

消化功能可能会下降。

3.走路时

走路玩手机,也是一件很危险的事。据世界卫生组织调查:全世界每年有超过27万行人,死于路面交通事故,其中很大一部分原因与走路玩手机有关。

4.睡觉时

睡前玩手机,会让大脑神经持续兴奋,导致入睡更加困难,扰乱原本的生物钟,让作息变得不规律,深度睡眠也减少了。

玩手机需注意以下几点

1.姿势要健康

脖子要放松,一只手拿着手机到眼睛的高度,然后用另一只手来支撑,以便更舒服地握住手机。将手机屏幕与眼睛保持一定距离,建议距离为30~40厘米。尽量不要在床上玩手机,如果有必要可垫个枕头在背后,坐起来玩。

2.光线不宜太暗

晚上用手机,千万不要黑灯瞎火,应保留一定的光源。此外,手机屏幕的亮度不要调太高,应该降低手机屏幕和周围环境的对比度。

3.屏幕和字体尽量选大的

尽量使用大屏的电子设备,把字体放大,如果显示的字体很小,也可能会对你的眼睛造成影响。

4.控制时长

玩手机时间越长,越容易造成大脑兴奋,建议晚上睡觉前,设置15分钟或半小时闹钟,时间一到,关灯睡觉,不要再找借口使用手机。

5.增加眼部锻炼

定期进行眼部锻炼,如眼球转动、视线远近调节、眨眼等,可以缓解眼部疲劳。

经常看手机吃这3种食物对眼睛好

常吃以下食物也能改善视疲劳,保护眼睛。

1.猪肝:补充维生素A

维生素A是对视力至关重要的一种维生素。尤其是对于经常看电子屏幕的人来说,更应该吃些含维生素A多的食物。

维生素A的食物来源有两类:一是植物性的,二是动物性的。在植物性食物中,绿色或黄色蔬果如菠菜、韭菜、豌豆苗、苜蓿、青椒、红薯、胡萝卜、南瓜、杏、芒果中含β-胡萝卜素较多,进入体内后会转化成维生素A。

而在动物性食物中,动物肝脏、鱼肝油、牛奶及蛋类中含量较高,是维生素A的良好来源。

2.小麦胚芽:补充维生素B1

维生素B1是视觉神经的营养来源之一,维生素B1不足,眼睛容易疲劳。此外,现在很多人喜欢吃甜食,过量摄入甜食会大量消耗体内的维生素B1,也会导致视力下降。

维生素B1的食物来源非常丰富,粮谷类、薯类、豆类、酵母、硬果类,动物的心、肝、肾、瘦肉以及蛋类都是良好的来源。其中,谷类胚芽中含量最高,如小麦胚芽粉含量高达3.5毫克/100克。

3.猕猴桃:补充维生素C

维生素C是组成眼球晶状体的成分之一,摄入充足的维生素C,有助于延缓眼睛老化和衰老,缓解视疲劳。

刺梨、鲜枣、彩椒、小白菜、猕猴桃、草莓、西兰花、菜花等都含有丰富的维生素C。

这里给大家推荐基本上四季都能买到且比较方便食用的猕猴桃,它的维生素C含量高达62毫克/100克。

吃的时候注意,由于猕猴桃容易刺激肠胃,因此,不建议空腹吃,最好放在两餐之间,且每天不要超过3个。

你还在这样

玩手机

?要小心了!

来源:《科技日报》《北京青年报》等

指导专家:解放军总医院眼科医学部副主任、主任医师陶海
中国生物物理学会体育医学分会理事、运动康复专家郭威
北京协和医院临床营养科教授于康