



有啥症状？

在所有症状中，眼部症状是最为常见的，然后依次是颈肩部、背部和手臂。具体表现为：

1. **眼疲劳**：如眼睛胀痛、视力减退、视物模糊等。
2. **干眼症**：包括眼睛干涩、发红、畏光、流泪、眼部灼烧感等。
3. **颈肩腕等功能障碍**：经常用手指叩击键盘，可导致手指手腕关节僵硬、酸痛；长期坐位、低头的固定姿势，会使颈部、腰背部也感不适，进而疼痛。
4. **精神疲劳**：如注意力不集中、烦躁疲倦等。

为啥不适？

1. 长时间、近距离专注看屏幕时，眼球调节和集合运动会增加，睫状肌的调节功能会下降甚至痉挛，从而出现眼疲劳症状。
2. 容易出现眼睑瞬目（即眨眼）异常，包括瞬目不全、瞬目减少等，导致泪液过度蒸发，泪膜破裂时间缩短，影响泪膜质量，从而产生干眼症状。
3. 环境因素，如周围光照不足或过强、屏幕眩光或频闪刺激、屏幕分辨率过低、显示字体太小等，都会加重眼疲劳。
4. 使用电脑或手机等设备时，若屏幕摆放位置不当或长期保持错误的使用姿势，都会导致肌肉紧张和酸痛。
5. 如果自身存在近视、远视、散光等屈光不正、双眼视觉异常、眼调节功能障碍、眼表异常等情况，就更容易出现视频终端综合征。

怎样预防？

1. 使用屏幕1-2小时后，建议休息10-15分钟，眺望远方。同时，可通过多眨眼缓解眼部疲劳。
2. 调整屏幕位置，使屏幕到眼睛的距离控制在40-70cm，视线应稍向下形成一定的角度。
3. 调节屏幕亮度，避免光线过强造成视神经高度紧张或减退，可戴防护眼镜，以减少荧屏对眼睛的刺激。
4. 对于需要长期使用电脑工作的人群，要注意坐姿，保持正确的操作姿势，并定时适当活动身体，解除身体疲劳。
5. 保证充足的睡眠，有助于眼睛充分的休息，对改善视频终端综合征产生的视疲劳、眼睛干涩等有较好的效果。
6. 保持良好的室内环境：开窗通风、使用加湿器等均可缓解视疲劳和干眼症状。
7. 用热毛巾敷眼，结合眼部按摩，可解眼部不适症状，但需注意热敷温度不能太高以防烫伤。若清晨起床感觉眼睛疲劳、水肿，则可用冷毛巾冷敷。
8. 如存在屈光不正等问题，应戴度数合适的眼镜。
9. 如干眼症状明显，可使用人工泪液滋润眼睛。如滴用人工泪液还不能有效缓解干眼症，应及时到眼科治疗。
10. 酌情多食用一些胡萝卜、柑橘、动物肝脏、西红柿、红枣、白菜等富含维生素A的食物，可减少视网膜上感光物质视紫红质的消耗，有益于保护视力。 据上海疾控微信公号



看手机时，手机屏幕最好与眼睛保持在同一个水平线。

屏幕看多了 为啥会 浑身不适？

那是因为你有可能患上了“视频终端综合征”



作为一个现代人，手机和电脑已然成了生活和工作的必需品。不过，屏幕看多了，你会不会经常感觉眼睛疲劳、酸胀干涩、视物模糊，或是肩部疼痛、手指僵硬、精神疲劳？如果答案是肯定的，那你很有可能患上了视频终端综合征。

视频终端综合征是由于长时间持续使用电脑、手机、平板等终端屏幕，产生的一系列影响眼睛和身心健康的症候群，包括眼部、全身和精神的症状。

相关新闻

躺着看手机危害大

近日，山东淄博的于女士感觉眼睛不太舒服，经诊断，于女士出现了视力下降以及干眼症等症状，这些症状的出现都与她平时关灯躺着玩手机的习惯有关。

医生表示，长期在昏暗的灯光下侧躺着看手机，会对挨着枕头的一侧眼睛造成巨大压迫，容易出现干眼症、视力下降等一系列症状。此外，也会对我们的颈椎、眼睛、肩部造成伤害，还会影响我们的睡眠质量。

■对颈椎的影响

长时间侧躺玩手机会对颈椎造成很大的影响，因为这种姿势会使得颈椎长时间处于一个不自然的角度。这不仅会增加颈椎的负担，还会使得颈椎周围的肌肉处于紧张状态，从而引起颈痛、肩痛等症状。如果长期不加以改善，还会引发颈椎病。

■对眼睛的影响

侧躺玩手机不仅会影响颈椎，还会影响眼睛。这是因为手机屏幕的亮度、对比度、分辨率等都会对眼睛造成一定的伤害。当我们处于低头看手机的状态时，眼睛需要更多地用力来对焦，从而容易引起眼疲劳、视力下降等问题。

■对肩部的影响

长时间侧躺玩手机还会对肩部造成影响。由于手臂长时间处于伸展状态，肩膀的肌肉和韧带会长时间处于紧张状态，从而导致肩膀的酸痛、僵硬和不适感。

■对睡眠的影响

在睡觉之前长时间侧躺玩手机会影响我们的睡眠质量。手机屏幕会发出蓝光，这种光线会抑制人体分泌褪黑素的能力，从而影响睡眠。此外，长时间使用手机还会使人产生紧张、兴奋的情绪，从而增加难以入睡的可能性。

教你四个正确姿势

什么情况下不建议看手机呢？清华大学第一附属医院全科医学科主任姜岳表示，休闲时间刷刷手机，确实有助放松心情，但是有四种情况最好别看手机：

1. 上厕所时，玩手机会分散排便的注意力，增加排便难度；
2. 吃饭时，容易影响肠胃的蠕动和消化液的分泌，进而影响食物的消化和吸收；
3. 走路时，抖动的手机屏幕不仅会影响视力，而且边看手机边走路还存在安全隐患；
4. 入睡时，会影响褪黑素分泌水平，进而引发入睡困难、频繁醒来等问题。

如果确需看手机，应该怎么做？

1. 位置要合理，手机屏幕最好与眼睛保持在同一个水平线，以便保护颈椎；
2. 光线要适宜，不要太亮或者太暗；
3. 字体要大号，以便能看清楚，降低视疲劳；
4. 要控制时长，建议15~30分钟时要休息一下，不要过度用眼。

据人民网

