



长时间盯着电脑、手机屏幕经常会导致人们出现眼睛干涩疲劳、视力严重下降、看东西眼花模糊等情况。近日,有眼科中心研究显示,由于视网膜感光细胞对蓝光比较敏感,所以理论上蓝光比其他光线对视网膜伤害更大。

这种情况下,一种宣称能够阻挡各种电子屏幕中的蓝光、保护视力的眼镜越来越火,成为了不少眼镜店中的“当家花旦”。难道蓝光的危害真有那么大?防蓝光眼镜是否名副其实?

蓝光眼镜不可随便戴 眼药水也不能任性滴

防蓝光眼镜热销

如今,防蓝光眼镜被不少商家视为“当家花旦”,摆放在了显眼位置,价格也从几十元至上千元不等。

在眼镜城一家店内,记者戴上一款镜片呈淡黄色的防蓝光眼镜后发现,手机屏幕果然暗了一些,但同时视野也变得昏黄,清晰度有所下降。

“戴上后变暗的效果就说明它能阻挡电脑和手机发出的蓝光,保护眼睛,防止疲劳和视力下降,更能有效降低眼睛患黄斑病变概率。”一名推销人员告诉记者,目前在所有近视镜中,销售情况最好的就是防蓝光眼镜,顾客也主要是成天对着电脑、手机的年轻人。

那么,什么是蓝光?沈阳师范大学物理学院副教授刘丽丽此前对媒体表示,蓝光波长非常短,范围一般在380纳米到500纳米之间,但能量却很大。生活中常用的电脑、手机、电视等3C产品的背景光都是人造光源,为了使屏幕更亮会保留大量蓝光。蓝光能轻易地穿过眼睛的晶状体到达视网膜,刺激视网膜的一种异常的视黄醛产生大量自由基离子,这些自由基离子加大了视黄醛对视网膜色素上皮的损坏作用,从而引起视网膜色素上皮的萎缩以及光敏感细胞的死亡。而光敏感细胞的死亡将会导致视力逐渐下降甚至完全丧失。

蓝光对人的伤害并未确认

记者发现,目前市面上的防蓝光眼镜一般分为镀膜和掺杂特殊材料两种。

但如何辨别眼镜防蓝光效果的好坏呢?不少销售人员表示,因为防蓝光镜片没有强制的质量检测标准,他们也无法提供相关的检测结果,需要借助专门的仪器,比如波长监测器或光谱仪。

据悉,目前蓝光对于人体的伤害还属于“早期研究”——并不像紫外线伤害那样有每年数以百万计的病患作为案例,蓝光的危害证据目前还主要集中在鼠兔猴等实验动物身上。

这样一来,不禁有消费者产生疑问,既然蓝光对人的伤害并未确认,那市面上标榜的蓝光防护产品又是以什么为标准?防蓝光效果究竟谁说了算?

对于防蓝光眼镜的效果到底如何,某眼科专家对媒体表示她无法判断,正是因为防蓝光镜片没有强制质量检测标准,“产品阻隔蓝光程度到底为多少才合适没有依据,产品防蓝光效果是否靠谱基本靠商家自律。”“防蓝光眼镜虽然很流行,但是商家宣称的保护眼睛、降低眼睛患黄斑病变概率的功能,目前还没有得到医学研究证实。”

专家

不推荐普通人 长时间使用蓝光眼镜

据北京爱康国宾体检中心的一位眼科医生告诉记者,事实上,不光是电脑显示器、荧光灯、手机等电子产品,自然光中也存在大量蓝光,并且是构成可见光不可缺少的一部分。即便蓝光的“杀伤力”很大,但并非所有的眼疾都是由此造成的。

既然蓝光无处不在,那么为什么这些年来才开始受到重视?而普通消费者到底需不需要时刻准备一副防蓝光眼镜?

对此,相关眼科专家给出了这样的结论,防蓝光眼镜其实是一种具有保健作用的眼镜,

并不推荐普通人长时间使用。

防蓝光眼镜一般通过一些特殊材料以及光学折反射技术,消除进入人眼的蓝光量,是有一定保护眼睛的功效的,但是事物都有两面性,这种眼镜也会影响到人对蓝紫色物体的辨色能力。因此来说,最好在玩手机或者电脑的时候佩戴,日常生活中并不需要。

一副好的防蓝光眼镜首先要具备合格眼镜的基本要素,如果仅考虑防蓝光功能,使用了不合格的产品,时间久了会对眼睛造成更大的伤害。

■据消费日报官方平台

连线

20岁女孩几乎失明 含有这些成分的眼药水别乱用!

年仅20来岁的方小姐对着电脑久了,眼睛常常干涩发痒,还有血丝,很不舒服,于是去医院看病,医生诊断为结膜炎,为她开了“的确当滴眼液”(别名:复方硫酸新霉素滴眼液),并叮嘱她症状消失就马上停药。她嫌麻烦便自行在药店购买该眼药水,一感到眼睛不舒服就滴,连续使用几个月后,患上青光眼,几乎失明。

“激素类眼药水具有消炎、止痒、减轻结膜充血的作用,多

用于治疗结膜炎、角膜炎、干眼症等眼部炎症,但副作用是会使眼压升高,因此眼科医生对此多有戒备,不会让病人长期使用。”广东省人民医院眼科张良教授强调,方小姐购买的“的确当滴眼液”正是激素类眼药水,所含成分地塞米松磷酸钠是肾上腺皮质激素,长期频繁使用会升高眼压,诱发激素性青光眼,表现为逐渐的视野缺损、视力下降,最后由于长期高血压压迫,视神经逐渐萎缩,严重者将导致失明。

提醒

那么,什么情况下该用哪种眼药水呢?

常用眼药水有哪几类?

- 1、抗生素类 功效:主要用于治疗眼部感染
- 2、激素类 功效:具有抗炎、抗过敏和免疫调节等作用,可用于减轻和治疗干眼、过敏等问题。
- 3、人工泪液类 功效:模仿人体泪液的替代品,能滋润眼睛、缓解眼干症状。

选购眼药水要认清成分

- 1、维生素B6、B12、牛磺酸:用于缓解疲劳,能适量补充营养和水分。
- 2、含中药成分:多为缓解视疲劳时出现的结膜充血,消除红血丝。
- 3、马来酸氯苯那敏:用于缓解眼睛发痒等过敏症状。
- 4、“松”字眼药水,如地塞米松、美松:适用于过敏性眼病、角膜炎、结膜炎、视神经炎等眼病。

注意眼药水包装上这些词,都是防腐剂!

根据国家相关规定,眼药水包装上不会直接写“防腐剂”三个字,要学会甄别。

常用防腐剂有:三氯卡丁醇、苯扎氯铵、苯扎溴铵、苯氧乙醇、山梨酸钾、硼砂

注意!眼药水乱用也能滴出病!

- 1、长期用氯霉素会抑制骨髓造血干细胞生成,还可引起视神经炎、视神经萎缩。
- 2、长期用庆大霉素眼药水可能引起肾脏和听神经损害。
- 3、经常用激素眼药水可能引起青光眼。
- 4、乱滴人工泪液可能加重干眼症。
- 5、阿托品或噻吗心安眼药水,短时间内大量使用可能导致心率失常、惊厥。
- 6、儿童不能使用氯霉素滴眼液。 ■据新闻晨报



关注三湘都市报
微信看E报。

