

天天盯着电脑的您 如何保护眼睛

健康教育

6月6日是“全国爱眼日”，今年的主题为“关注普遍的眼健康”。眼健康是国民健康的重要组成部分，涉及全年龄段人群的生命全周期。

每天坐在电脑面前的您，有没有过眼睛酸胀、干涩、疼痛等眼部不适？您知道如何保护好眼睛吗？

常言说，眼睛是人类心灵的窗户。随着经济发展和互联网时代的到来，人们对外界信息的获取，越来越依靠视觉。科学研究表明，人体从外界获取的信息大部分来自视觉。

眼睛，是人体宝贵的视觉器官，脆弱而娇嫩。一双健康的眼睛有赖于人们的爱眼意识。为了光明美好的每一天，请您像爱惜生命一样爱惜眼睛。

爱眼护眼，从你我做起

在现代人的生活中，电脑、手机等电子设备成为许多人工作的“伴侣”、学习工具，以及上网聊天或玩电子游戏的娱乐工具。

在等候汽车的站台上，在行驶的地铁里，在学校、办公室、家里，几乎每一个角落都可以看到许多全身心投入，紧盯电子屏幕的身影。

长时间盯着电脑屏幕很容易造成眼睛疲劳或视力损害。在医院，时常可以听到患者因眼睛干涩、灼热，或是有异物感，视力不稳定或是暂时模糊，可能还会觉得眼皮沉重，眼球胀痛，甚至头痛等症状来就诊。

经眼科检查发现，患者有结膜充血、视力下降、泪液分泌减少等问题，严重者甚至有眼压升高。不当的用眼习惯会导致眼部疾病，危害身体健康，因此保护眼健康刻不容缓，要从你我做起，尤其“电脑族”更要注意！

注意五点，保护眼健康

为了保护眼健康，“电脑族”一定要注意以下几个方面：
切勿长时间注视屏幕

在一般情况下，人们1分钟眨眼约20次，使用电脑工作时，因过于凝神注目，每分钟眨眼次数减少到6次。

用眼过度导致泪液分泌减少和泪液成分变质，进而发展为干眼病。泪液不仅有消毒杀菌的作用，还有润滑眼球，保持角膜屈光系统的重要功能。如果泪液分泌太少，很快就被蒸发了，这样角膜始终得不到湿润，导致眼球表面干燥、结膜充血，角膜容易受损，角膜上皮角化，出现眼睛不适，如灼热感、异物感、羞明、磨痛、视物不清、视物疲劳等症状。

保持正确姿势与注视距离

注视距离太近或姿势不正确，过度靠近电脑屏幕，容易受到辐射线的伤害，尤其是使用笔记本电脑时，由于屏幕过小，导致使用者必须近距离工作，头部向前倾，颈部肌肉用力，很容易形成工作劳累，加重眼睛的疲劳。因此，不宜长时间电脑操作，尤其不宜长时间在电脑上玩游戏。

调整工作时间，每工作1~2小时，休息15分钟，闭目或远眺。

操作电脑时，应保持60厘米以上的距离，视线向下约30度，勿长时间操作。调整显示器至合适的高度，让眼睛的肌肉处于比较松弛的状态。

保持电脑屏幕清晰

有些电脑因为使用时间过久，导致屏幕清晰度下降，影响视觉效果。因此，要保持电脑屏幕清晰。

环境中的光线要适宜

环境中的光线太强或者是太弱，导致电脑屏幕与外界产生强烈的反应，容易对眼睛造成刺激。办公室和家里都应该有适宜的光线，不可过暗或过亮。

眼睛不适应及时就诊

如果眼睛疲劳的症状十分严重，没有办法得到改善，应及时就诊，在医生的指导下，接受正确的治疗，如选择合适的眼药水和人工泪液等，使眼睛得到充分的滋润。

来源：健康中国 作者：国家健康科普专家库专家 北京同仁医院 北京市眼科研究所主任医师 胡爱莲

电脑、冰箱、手机……它们产生的 电磁辐射会影响男性生育力吗



电磁辐射是一种复合的电磁波，以相互垂直的电场和磁场随时间的变化而传递能量。

人体生命活动包含一系列的生物电活动，这些生物电对环境的电磁波非常敏感。随着工业化进程的加快，生活方式的转变，人们接触电磁波的强度和时间与日俱增。

这种看不见、摸不着、可直接作用于机器或人体的电磁辐射，已成为危害健康的“隐形杀手”。“电磁污染”也已成为继大气污染、水污染、固体废弃物污染和噪声污染之后的第五大污染。

电磁辐射有哪些

电磁辐射的源头包括两个方面：自然电磁辐射源和人为电磁辐射源。

自然电磁辐射源有雷电、太阳黑子活动、宇宙射线、太阳风暴等。

人为电磁辐射源有电脑、电视、音响、微波炉、电冰箱等家用电器；手机、传真机、通讯站等通信设备；高压电线以及电动机、电机设备等；飞机、电气铁路等；广播、电视发射台、手机发射基站、雷达系统等；电力产业的机房、卫星地面工作站、调度指挥中心等；应用微波和X线等的医疗设备等。

危害男性生育力

睾丸对电磁辐射较为敏感，持续而过量的电磁辐射能损伤睾丸。微波不仅能降低精子的活率，使生殖能力明显“滑坡”，而且还有可能诱发癌症。长期处于电磁辐射较高的环境中易使男性雄性激素水平降低，干扰男性性功能。

世界卫生组织发布的男性不育症诊断标准中的精液正常参考值，近20年来一降再降。2001年第4版到2011年第5版，精液量由大于2毫升降至大于1.5毫升，精子浓度由大于2000万/毫升降至大于1500万/毫升；精子活率由大于60%降至大于40%；精子存活率由大于75%降低到大于58%。精液参考值的下降，从侧面反映出全世界男性生育力在不断下降。

当然，男性不育症的病因很

多，也很复杂，但其生殖功能的下降与现代社会环境污染息息相关。环境污染有两个方面，一是化学污染，如环境雌激素、雾霾等，二是物理污染，如电磁辐射、噪音等，其中电磁辐射污染尤为重要。

日常防范有方法

那么，如何防范电磁辐射对身体的影响呢？

不要把家用电器摆放得过于集中，特别是电视、电脑、电冰箱不宜统放在卧室里，以免自身暴露在超剂量辐射的危险中。另外，各种家用电器、办公设备、移动电话等都尽量避免长时间操作。想要孩子的男性，每天用电脑时间尽量不要超过4小时。

电视、电脑等有显示屏的电器设备可考虑安装电磁辐射保护屏，使用者还可佩戴防辐射眼镜。显示屏产生的辐射可能引起皮肤干燥，加速皮肤老化甚至诱发皮肤癌，因此在使用后应及时洗脸。当电器暂停使用时，最好不让它们处于待机状态。

对各种电器的使用，应保持一定的安全距离。眼睛离电视荧光屏的距离，一般为荧光屏宽度的5倍左右；微波炉开启后要离开1米远。最好使用分离耳机和话筒接听电话。男士们不要将电子产品放在腿上或肚子上玩。

在办公室或家里养几盆仙人掌、仙人球等植物，这些植物具有增加空气含氧量、辅助抗辐射的作用。

饮食上，日常要多吃些胡萝卜、西红柿、海带、瘦肉、动物肝脏等富含维生素A、C和蛋白质的食物，加强机体抵抗电磁辐射的能力。还可以多食用黑芝麻、紫苋菜、黑胡椒、辣椒、咖喱、生姜等，以增强免疫功能。每天多喝些绿茶也不失为一种好选择，绿茶中的茶多酚是抗辐射物质，可减轻各种辐射对人体的干扰。

来源：健康报 文：北京中医药大学深圳医院男科主任医师 毕焕洲

