

十年寒窗眼睛“喊累” 科学护眼+合理矫治：守护清晰视界



▲广西壮族自治区南溪山医院眼科（南溪山医院供图）

□记者刘琪 通讯员伍家琪 李金戈

高考结束当晚，刚走出考场的小李一口气追到凌晨三点，第二天醒来发现——眼前像蒙了一层雾，眨眼时还有针刺般的干涩感。这不是个例。十年寒窗埋首书卷、紧盯屏幕，高三学子双眼普遍处于超负荷状态，视疲劳、干眼症、视力模糊、近视加深等问题突出。考后不少考生又开启“报复性”刷手机、熬夜追剧模式，让疲惫的眼睛雪上加霜。如何科学修复视力、理性选择护眼方式？广西壮族自治区南溪山医院眼科专家张文彬结合多年临床经验，为桂林考生及家长带来实用眼部健康科普。

正视考后眼部隐患 摒弃放纵用眼误区

长期近距离用眼，会引发眼睛酸干涩、畏光、视物模糊等视疲劳症状，这类问题起初多为功能性损伤，但若长期放任不管，会导致视功能紊乱，进而引起器质性病变。而高度近视人群风险更高，还可能诱发视网膜病变等严重眼病。

考后放纵式用眼是最常见的误区。长时间紧盯电子屏幕时，人眨眼次数大幅减少，泪液蒸发过快，会加重干眼症，眼部睫状肌持续痉挛也会加速近视发展。尤其需要警惕高度近视考生，剧烈运动、刺激性游乐项目容易牵拉眼底，造成视网膜裂孔、脱离，这类急症若救治不及时，会造成永久性视力损伤甚至失明。张文彬分享过典型案例：一名高三学生视力下降后仅被判定为单纯近视加深，未做眼底检查，最终突发视网膜脱离，所幸及时手术保住视力，但也留下健康隐患。

专家提醒，考后放松不等于无节制用眼，首要任务就是给双眼减负。日常需养成良好习惯，近距离用眼40至50分钟就要停下休息，坚决杜绝关灯、躺卧玩手机等行为，保证充足睡眠，让眼部肌肉充分休养。

科学修复眼部状态 掌握居家护眼实用方法

针对考生普遍存在的视疲劳、干眼症、暂时性视力模糊等问题，医院眼科团队整理了一套简易居家护眼方案，从作息、护理、饮食等方面帮助大家修复眼部状态。用眼管控上，建议每日电子产品使用时长控制在3小时以内，分段使用，并遵循“20-20-20”护眼法则：每近距离用眼20分钟，眺望6米外景物20秒，放松睫状肌。同时坚持每日2小时以上户外活动，太阳光可促进眼部多巴胺分泌，延缓眼轴增长，是防控近视最有效的方式，即便阴天也能起到作用。

眼部放松与物理护理方面，热敷是缓解眼干、眼疲劳的优选，蒸汽眼罩、温热毛巾或是搓热双手敷眼，都能促进眼周血液循环。闲暇时远眺户外绿植，细致观察景物细节，可让眼睛得到深度放松；规范做眼保健操，按摩眼部穴位，也能有效舒缓肌肉紧张。

在护眼产品和配镜选择上，大家切勿盲目跟风。蒸汽眼罩可按需使用缓解疲劳；选购护眼灯优先选择全光谱光源，搭配室内吸顶灯打造双光源环境，光线过亮或过暗都会加重近视。防蓝光眼镜无需日常佩戴，仅长时间使用电子设备时按需使用即可，过度依赖会影响眼部正常调节。

很多人视力下降后直接去眼镜店配镜，这也是一大误区。普通眼镜店仅能完成基础屈光检测，无法排查眼底病变、青光眼等眼病。张文彬建议，青少年每3至6个月要到正规医院眼科做全面检查，通过散瞳验光精准确定近视度数，排查眼底隐患。若考后出现

视力下降，应该及时到医院眼科检查，排除眼部疾病，区分是用眼疲劳导致的暂时性模糊，还是真性近视加深，再由专业医生判断是否需要更换眼镜。

饮食上也要多加注意，少吃奶茶、糖果、巧克力等甜食，过量糖分会降低眼球壁韧性，加快近视发展；可以多吃富含维生素A、叶黄素的果蔬，均衡营养辅助护眼。

把握假期黄金时段 理性看待近视矫正手术

高考假期时间充裕、用眼压力减小，成为近视矫正手术的黄金时期，不少有摘镜需求，以及报考军校、警校等专业的考生，都计划在此期间接受手术。南溪山医院眼科是桂北地区老牌专科，也是广西首批开展白内障超声乳化手术的单位，率先在桂林开展复杂性视网膜脱离玻璃体切除手术，累计完成万余台相关手术，在复杂白内障、难治性青光眼、复杂外伤等疾病诊治上达到国内先进水平。科室还曾两次组建医疗队参与“一带一路”白内障防盲项目，专业实力过硬，为屈光手术筑牢安全根基。

2023年医院启用全飞秒激光近视治疗中心，配备德国VisuMax全飞秒手术平台、MEL90准分子激光治疗仪等先进设备，可开展全飞秒、半飞秒、ICL人工晶体植入等多种近视矫正手术。同时开设视功能门诊与夜间门诊，方便考生完成检查、复查与眼部训练。

张文彬明确表示，近视手术并非人人可做，有着严格的适应症，绝非“想做就能做”。年龄方面，常规要求年满18周岁，眼部发育完全成熟；针对报考军警院校、视力不达标的17岁考生，经严格评估眼部条件后，可酌情放宽年龄限制。度数方面，主流激光手术适配1000度以内近视、500度以内散光；ICL人工晶体植入术更适合超高度近视、角膜偏薄无法开展激光手术的人群，但军警类专业考生不可选择ICL手术。

术前检查是手术安全的第一道防线，医院会详细检测角膜厚度、角膜形态、生物力学、眼压、眼底等多项指标，排除圆锥角膜、度数逐年增长过快等手术禁忌证，全方位评估手术安全性。谈及手术安全性与后遗症，专家介绍，正规医院开展的近视矫正手术风险极低，术后短期内可能出现眼睛干涩，一般两到三个月可自行缓解；只要术后养成良好用眼习惯，度数反弹概率很小。需要明确的是，近视手术仅能矫正现有视力，无法根治近视，术后的近视发展规律与术前一致，仍需坚持科学用眼。

术后恢复同样不容忽视。术后需遵照医嘱按时用药、定期复查，一周内避免脏水入眼、揉眼、三个月内不游泳、不化眼妆，减少近距离用眼。南溪山医院开设的夜间门诊，专为在校学生、上班族提供便利，学生可利用晚间时间完成术前检查、术后复查以及视功能训练，无需专程请假。

高考是人生新起点，清晰的视力、健康的双眼，是奔赴未来的重要保障。考后放松要张弛有度，护眼行动贵在坚持。广大考生要走出用眼误区，运用科学方法修复眼部状态，理性选择配镜、护眼产品与近视手术。广西壮族自治区南溪山医院眼科将持续发挥桂北地区专科技术优势，以专业的诊疗团队、先进的设备、贴心的便民服务，守护青少年眼健康，陪伴莘莘学子以清晰视界，奔赴崭新人生旅程。

▲医护人员用模型为小朋友们展示眼球结构（南溪山医院供图）

▼全飞秒手术平台（南溪山医院供图）



▼张文彬为患者实施近视手术（南溪山医院供图）



▲医护人员正在为患者进行眼部检查（南溪山医院供图）

