

如今,“银发低头族”越来越多,刷视频、看新闻、追剧……手机成了他们离不开的“老伙伴”。记者走访我市各大医院眼科发现,不少老人因沉迷手机,视力悄悄亮起了“红灯”——

被手机“模糊”的晚年

本报记者 吴艳 本报通讯员 陈中敏 汤浩

清晨5点半,65岁的张淑珍已经靠在床头,捧着手机开始了一天的“工作”。自从退休后,这位曾经的语文教师就把大部分精力投入到了手机里——看新闻、刷视频、玩小游戏,每天使用手机的时间超过8个小时。

“妈,你不总说看东西模糊吗?少玩会儿手机吧!”女儿劝说道。

“我这眼准是手术没做好,眼看手机没关系。”张淑珍头也不抬地说。

白内障术后 视力不升反降

一年前,张淑珍刚做完白内障手术时,医生告诉她手术很成功。张淑珍也觉得手术后,世界都清晰了。

手术后,本来就爱玩手机的张淑珍开始了手机不离手的生

活。长时间盯着手机屏幕,她的眼睛出了大问题。起初,她只是觉得看东西有些模糊,眼睛干涩难受,以为是没休息好,滴了些眼药水也不见好。后来,视力下降得越来越厉害,她看报纸上的字都费劲,甚至比术前还要糟糕。

每当她试图看清电视上的字幕时,眼前总像是蒙着一层薄纱,字迹变得模糊不清。

“是不是手术没做好?”这个疑问在她心中挥之不去。张淑珍在手机上查了很多白内障手术的相关知识,越来越觉得自己手术失败了。

女儿看在眼里,急在心里,坚持带她去医院复查。

“您是典型的‘睫状肌痉挛’导致的近视。近视已经300度了。”一名眼科医生指着检查报告向张淑珍解释道,“您看这个数据,您的眼睛调节能力已经严重下降。长时间盯着手机屏幕,眼睛的调节功能过度紧张,假性近视就变成了真性近视。”

这名眼科医生告诉张淑珍的女儿,在眼科门诊里,他经常能见到类似张淑珍这样的老年患者。传统认知中,18岁后眼睛发育定型,人就不会再近视。但如今,手机的普及打破了这一认知。不少本不该近视的老年人,因长时间沉迷手机,视力同样受损,患上近视。当眼睛看不清楚时,很多老人误以为是“老花”或者“手术失败”,其实罪魁祸首是过度用眼。

“网红”奶奶 患上“重度干眼症”

65岁的王丽华在短视频平台上拥有2000位粉丝。每天下午两点,她都会准时架好手机支



长期看手机让不少老人的视力亮起“红灯” (图片由AI生成)

架,精心打扮后开始直播。

退休前的老师身份,让她在平台上如鱼得水。粉丝们都亲切地称她为“王老师”。

“家人们下午好!今天给大家跳一段《最炫民族风》!”王丽华对着镜头热情地舞动起来。

直播间的弹幕不断滚动:“王老师跳得真好!”“王老师今天气色不错!”

王丽华看着这些留言,感觉心情舒畅,直播更卖力了。

然而这份“事业”让她的眼睛付出了沉重代价。王丽华的眼睛经常布满血丝,眼角堆积着黄色的分泌物。她总是随手用纸巾一抹,又继续投入到直播中。梳妆台上摆满了各种眼药水,可它们的使用效果越来越差。

王丽华的女儿小芳说:“妈妈经常直播到晚上10点多,结束后还要花两三个小时看评论、回复私信。有时候我半夜起来,还能看见她房间亮着灯在剪视频。”

“妈,您的眼睛都这样了,歇歇吧!”小芳心疼地劝道。

“不行啊,粉丝们都等着我呢!”王丽华边说边滴着眼药水,“昨天还有粉丝私信我说,我的直播是她每天最期待的事。这是我的精神寄托。”

去年冬天,王丽华的眼睛干涩到无法睁开,就医时被诊断为“重度干眼症”。

沧州市眼科医院眼底病外三科主任张立友拿着检查报告严肃地说:“您的角膜上皮已经

出现损伤,再这样下去可能会造成永久性伤害。”

经过一段时间的治疗,王丽华的眼睛舒服了一些。可病情稍有好转,她又偷偷开播。王丽华说:“几天不上线,粉丝会跑光的!我得对得起支持我的人啊!”

张立友说:“这位患者找我看病已经好几年了。可即便多次提醒,她依然改不掉长时间用手机的习惯。她只有在干眼症症状加重时才来就诊,这也使得她的病情愈发严重。”

一周看手机 82小时,近视高达1300度

72岁的陈建国年轻时是厂里有名的“鹰眼”,能在昏暗的车间里发现最细微的零件瑕疵。

退休前,他连老花镜都不需要,体检时视力表最下面一行都能看得清清楚楚。

但最近两年,他发现自己看东西越来越模糊,先是看报纸需要用放大镜,后来连电视屏幕都看不清了。最危险的是,他走路时经常被小区里的台阶绊倒,有一次差点摔骨折。

儿子强行带他去医院检查,结果震惊了全家人——近视度数高达1300度,同时还确诊了“核性白内障”。

“陈建国的情况很特殊。”医生指着检查报告说,“核性白内障通常与年龄相关,但他的近视进展过快,这与长期近距离用眼直接相关。”

原来,退休后的陈建国迷上了网络小说。他专门买了大屏手机,每天躺在沙发上看电子书四五个小时。为了省电,他还经常关灯看手机,把屏幕亮度调到最低。

陈建国的儿子说:“我们查了他手机的使用记录,平均每天亮屏7小时,最夸张的有一周用了82个小时。我们劝他也不听,他总说‘看看书怎么了’。”

沧州中西医结合医院眼科副主任医师王庆金介绍道,老人退休后长时间用手机看电子书、刷短视频等,眼睛长期处于近距离视物状态,睫状肌持续紧张收缩,就像一直拉紧的弹簧失去弹性,晶状体变凸,从而导致近视。随着年龄增长,眼睛调节能力下降,这种影响会更明显,长期积累下来,近视度数可能会不断加深。

在黑暗环境中看手机等不良用眼习惯也会加重眼睛负担。黑暗中瞳孔放大,屏幕蓝光直接刺激视网膜,同时还会导致眼压波动,容易引发视网膜问题,也会促使近视度数快速上升。

深夜刷手机险失明

70岁的李凤英有个雷打不

动的习惯——每晚关灯后躲在被窝里刷手机。子女多次劝说,她总说:“开灯费电,反正我也睡不着,玩会儿手机没事。”

李凤英最喜欢看养生视频和婆媳关系的短视频。每天晚上9点准时上床,然后就开始她的“夜间娱乐”。被子蒙着头,只留一条缝,一看就是两三个小时。有时候看到精彩处,她还会忍不住笑出声来,把身边熟睡的老伴吵醒。

长时间的用眼过度,让她原本就老花的眼睛雪上加霜,看东西重影模糊,去配了新的老花镜也无济于事,严重影响了她的日常生活。她的精神状态也大不如前。

一个月前的一天早晨,李凤英起床时突然发现右眼出现大片黑影,就像有人在她眼前泼了一瓶墨水。她惊慌失措地叫来儿子,紧急到医院就诊。经过检查,李凤英被确诊为“孔源性视网膜脱离”,必须立即手术。

“李凤英的情况很危险。”为李凤英做手术的医生说,“老年人视网膜本就脆弱,长期在黑暗中高强度用眼,极易造成视网膜裂孔。不及时治疗可能导致永久失明。”

手术后,李凤英的视力勉强保住,但视物仍然模糊。现在她看人就像隔着一层毛玻璃,再也不能像以前那样穿针引线了。这次经历让她懊悔不已:“早知道会这样,我就不该天天摸黑看手机。”

被手机改变的生活

采访中,记者发现,很多老年人的生活被手机彻底改变:清晨,不再去公园晨练,而是躺在床上刷新闻;午饭时,不再与家人聊天,而是边吃边看短视频;晚上,不再安然入睡,而是躲在被窝里继续刷短剧。

近些年,随着智能手机在老年群体中的普及,“银发低头族”的数量日益增多。

通过采访我市各大医院的眼科医生,记者发现,以上老人的经历并非个例。眼科门诊中,因为长时间使用电子产品而导致眼睛病变的老年患者占到10%。

张立友主任说:“老年人的眼睛有几个特点:晶状体变硬、调节能力下降、泪液分泌减少、视网膜变薄。这些生理变化使他们更容易受到手机屏幕的伤害。”

这些老人的经历给我们敲响了警钟。智能手机虽然丰富了老年人的生活,但过度使用带来的健康隐患不容忽视。子女们应该多关心父母的生活,帮助他们建立健康的用手机习惯,让科技真正服务于晚年生活,而不是成为健康的威胁。

(受访者要求,本文中除医生外,其他人物均为化名)