

# 关灯后就好好休息， 不要再看手机了！

◆运城市人民医院眼科主任、主治医师 侯密

忙碌的一天结束了，很多小伙伴在休息时还不舍得放下手机，甚至是关灯了还在继续玩。

但是，当你了解关灯后看手机的危害后，相信你一定会在关灯后放下手机。

## (一)

关灯后看手机更容易引起眼部疼痛、视物模糊、重影，甚至出现头痛、恶心、呕吐等症状，这时候你就要注意了，有可能出现了视疲劳。

黑夜的背景与手机屏幕的亮度产生明显的对比度，会造成眼部不适，从而导致视疲劳。轻度视疲劳大多数经过休息后可以缓解，如果休息后仍不能缓解，就需要尽快去医院检查了。

另外，如果关灯后一定要使用手机，那建议打开阅读灯，开启手机夜间模式，对眼睛的伤害会小一点。

## (二)

关灯后看手机会引起眼部酸胀、干涩，甚至出现视力下降，形成近视。

外界光线极其昏暗时，人眼会更加近距离注视屏幕，长时间近距离使用，会产生眼部调节痉挛，从而引起近视。当你出现看远处模糊、

习惯性眯眼睛看东西、晚上看东西费劲等情况时，那就有可能是近视了，建议去医院进一步检查。

## (三)

关灯后看手机出现眼睛干涩、畏光、流泪时，就要注意有可能是患上干眼症了。

长时间专注手机屏幕会出现瞬目异常，也就是正常人眨眼睛20次/分钟，这时候会出现一分钟都不眨眼，从而引起干眼症。轻度可通过多眨眼、做眼保健操、减少不良用眼习惯缓解。但经过这些方法后症状仍未缓解的，应尽快去医院检查，确诊属于哪种类型，然后进行对症治疗。

运城市人民医院目前拥有先进的干眼综合分析仪，可以通过非接触泪膜破裂时间、泪膜脂质层检查、瞬目检查、睑板腺成像分析、眼红分析、显微镜下螨虫检查等，确诊属于哪种类型的干眼症，然后给予有效治疗。

## (四)

关灯后看手机会出现眼红、眼眶酸胀、鼻根发酸、偏头痛的症状；晚间看灯会出现虹视，甚至出现剧烈头痛、严重视力下降，同时伴恶心、呕吐等，这时，有可能是患上了青光眼。

在黑暗的环境下瞳孔会扩大，从而导致眼压升高，诱发青光眼发作。青光眼是全球首位不可逆致盲性眼病，被称作“视力杀手”，如果没有及时发现而错过治疗时机或治疗不正规，极有可能导致失明。

运城市人民医院有先进的青光眼检查及治疗设备，包括非接触式眼压、视野检查设备等，可通过检查，及时确诊属于哪种类型的青光眼，并给予最优的治疗方案，及时解除患者痛苦。但是，青光眼对视力

的伤害不可逆，目前无法治愈，只能通过预防或针对性治疗，减缓青光眼对视力的损害，所以早发现、早治疗很重要。

## (五)

关灯后看手机还可能出现眼前闪光感、看东西出现变形，甚至出现眼前遮挡、视力下降等。

黄斑区作为眼睛视力最敏锐的地方，长时间盯着屏幕，就可能对黄斑造成损伤，我们看到的花花世界全仰仗它，而强光则是黄斑的克星。一旦受损，将严重影响日常生活，所以一旦出现上述情况应及时检查。

运城市人民医院有先进的眼底黄斑检查设备，如眼部OCT、眼底照相机、眼底造影等检查设备，可以及时准确发现黄斑区病变，并予以专业的治疗。

## 如何预防

1. 首先，强烈建议大家不要在关灯后玩手机。
2. 其次，万一夜间一定要用手机，可以调整屏幕亮度，开启夜间模式，开个小夜灯，增加眨眼次数，促进泪液分泌，使用无防腐剂的人工泪液，改善眼部干涩等症状。
3. 再者，玩手机30分钟，建议闭眼休息，做做眼保健操，避免眼疲劳。
4. 还有，养成良好的睡眠习惯，多食富含维生素C的水果。
5. 最后，如果你是关灯看手机的高危人群，请到运城市人民医院接受专业的眼科检查。

运城晚报讯(记者 付炎 金玉敏)9月11日，大型融媒体互动对话节目《荣耀》摄制组走进运城博爱妇婴医院，开展“中国品牌创新发展工程”采访录制工作。

今年7月，运城博爱妇婴医院参加“中国品牌创新发展工程”海选，后于8月入围该工程。此次实地采访录制完成后，该院负责人还将前往央视演播大厅参加节目访谈。

据了解，“中国品牌创新发展工程”在国家相关部门指导下，帮助数千家民营企业融通资源、强化品牌、提升竞争力。《荣耀》作为一档社会财经类大型融媒体互动对话节目，通过“访谈对话+品牌推介”的形式，讲述中国民营企业的荣耀与担当，助力企业增强品牌价值力与荣誉感。

长期以来，我市着力支持引导民营医疗机构健康高质量发展。运城博爱妇婴医院是一所集医疗、预防、保健、康复、科研于一身的现代化二级妇产专科医院，建院以来，坚持以技术为引领、以质量求生存、以服务求发展，朝着“领跑母婴健康产业、铸造高端妇幼品牌”的愿景努力。目前，该院是运城市、盐湖区两级城乡居民医疗保险定点医疗机构，是郑州大学介入治疗研究所临床科研基地、深圳市妇幼保健院颅脑超声联盟单位。



▲《荣耀》摄制组在运城博爱妇婴医院拍摄  
▼开机仪式现场 记者 景冬波 摄



## 2024年8月团体献血红榜

序号	采血日期	单位名称	采血情况(人次)			采血量(ml)
			400ml	200ml	合计	
1	8.6	闻喜县卫生健康局	59	40	99	31600
2	8.7	运城市中医医院	14	14	28	8400
3	8.7	盐湖区东郭镇人民政府	32	4	36	13600
4	8.13	河津市总工会	265	52	317	116400
5	8.16	运城市公安局	60	14	74	26800



问:献血会降低免疫力以及造成贫血吗?

答:不会。人体血液通过机体调节处于动态平衡状态,构成人体免疫抗病能力的主要是白细胞。一次献血200毫升至400毫升,所捐献的白细胞占人体白细胞总数的1%至2%,失去的白细胞很快就会得到补充。同样献血后储存的血液也会马上补充上来,不会减少循环血容量,更不会造成贫血。贫血是一种疾病,贫血的人是不能参加献血的。

### 献血咨询热线

运城市中心血站地址:  
机场大道(工农西街271号)

- 购物中心献血屋 电话:2063600
- 南风广场献血屋 电话:6362553
- 汽车站献血屋 电话:2165598
- 河东献血屋 电话:2500933
- 机场大道献血屋 电话:2165500

- 献血结果查询专线:2126662
- 机采血小板预约热线:2160032
- 血站24小时服务热线:2162120
- 血费报销咨询专线:2122515

捐献血液 分享生命