

懒人眼镜 很“好用”很伤眼

□本报记者 张帅 通讯员 张世杰

魁祸首是小魏当做潮品在网上买来的“懒人眼镜”。

这种懒人眼镜目前在网销上销售得很火爆,购买者大都是年轻人。

网上热销

懒人眼镜又叫仰卧观视镜,是从外国首先兴起的。它的外观和普通眼镜不太一样,镜片与镜架不是平行的,侧面呈立体三角形。

这种眼镜工作原理有点儿像潜望镜,是利用镜片折射成像的原理,通过改变佩戴者的视线角度,让使用者可以在床上平躺状态下观看到前方的物体图像,尤其受年轻人欢迎。

在百度上输入“懒人眼镜”搜索,懒人眼镜的价格在几十元到一百多元不等,销量可不低。

对于“懒人眼镜”的介绍和广告推销,商家号称“画质清晰,消除疲劳、保护视力”外,还能保护颈椎、腰椎,预防肩周炎。

有网友评价懒人眼镜确实好用,佩戴后躺床上看书、玩手机确

实轻松不少。但也有网友评价称“戴久了会头晕”“有盲区”“眼镜很重,戴着难受”“眼酸”等。

年轻人别太“偷懒”

“好用”的懒人眼镜究竟实用吗?

记者咨询了本报健康大使东南眼科医院业务副院长、小儿眼科主任夏江胜。

“此类采用折射原理制成的懒人眼镜,其实对眼睛有着潜在的危害。小心到时偷懒不成,反而伤害到了眼睛。”

夏江胜介绍,此类眼镜的原理是通过折射成像,长时间佩戴懒人眼镜看物体,会加重眼睛疲劳感,有可能导致近视度数加深。

这种眼镜左右两个镜片是分开发生折射的,如果左右眼的镜片不平行,轻则引起视疲劳,时间久了容易诱发隐斜视。

“从人的生理角度来说,近距离阅读的时候,头是摆正的情况下,读物放在眼睛下方45度到60度之间是最舒服的。而懒人眼镜和读物之间是呈90度的,阅读姿

势并不符合人的生理状态。”夏江胜说,戴着懒人眼镜看书、玩游戏,看上去躺着好像很舒服,其实也是要将卧姿调整到某个角度才能使用,若长时间保持一个姿势,颈椎、腰椎反而会劳损。

提醒

使用电子产品,要控制好时间,每半小时到40分钟停下来活动一下,多眨眼,多看远方,适当做眼保健操,让眼部肌肉快速松弛下来。



寒假开幕,眼科迎来就诊高峰 关心孩子视力 看懂筛查报告单

□本报记者 林颖

0.25D和0.5D,也就是近视25度和远视50度。

一般来说,儿童低度数的远视不用太紧张。婴幼儿自出生起到眼球未发育成熟前都是远视状态,大多数新生儿生理性远视在2.00D~4.00D,之后是一个从远视到正视的发育过程。从4岁到6岁,远视度数每年递减0.25D。

问题二:左右眼的柱镜数值有正数也有负数,意味着什么?

【解读】:柱镜数值其实就是散光,一般都带有负号,该报告中的右眼柱镜数值为“-0.25D”,则代表散光25度。一般来说低度数的散光也需要进行矫正,单纯低度数散光(小于0.75D)可不用紧张,定期检查视力即可。

问题三:两眼的轴向数值为

何差异较大?

【解读】:轴向是配镜时用的,并没有大小好坏之分,案例中左眼155并没有比右眼6要差或好,只是方向不同而已。

问题四:裸眼视力正常,为何提示“存在近视高危因素”?

【解读】:报告中有出现这样提示,家长要引起高度重视。视力5.0不代表视力没有问题,视力4.8不代表视力就有问题。

有的孩子视力虽然只有4.8,那是他的远视储备度数较多,所以导致视力暂时达不到5.0。但如果一个8岁的孩子,远视储备度数已消耗殆尽,即便裸眼视力有5.0,但随着时间推移,远视储备度数进一步减少,也有可能出现近视。

有近视高危因素的孩子,特别是裸眼视力正常,但验光后等效球镜度数为负值的情况,最好去医院散瞳检查、测眼轴。

问题五:“筛查结果不具有诊断意义”,那么视力异常的孩子还要进一步做何检查?

【解读】:学校筛查无法排查孩子假性近视的情

况,结果只有参考意义。要想准确判断视力情况,得看散瞳验光后的结果,以及远视储备度数、曲率和眼轴情况,它们决定了近视的度数和近视快慢程度。

问题六:戴角膜塑形镜的孩子验光测出的度数与戴镜视力偏差较大

【解读】:戴角膜塑形镜会把角膜压出一个形状,这会导致验光仪检测时数值有可能会忽高忽低,出现较大的近视或散光。因此这类孩子只要戴镜视力达到正常标准即可,验光度数不作为参考。

对于戴角膜塑形镜的孩子来说,应重点关注控制近视的离焦环是否闭合,眼轴有没有明显的变化,比如有没有继续变长,还是控制比较好等。

提醒>>>

孩子发育期 近视度数会快速增长

这是目前证实的情况,女生在9~13岁、男生在10~14岁这个“拔节”阶段,眼球也在快速发育,眼轴也随之变长,因此近视度数增长也比较快。在这个阶段,家长若发现孩子视力下降,一定要及时就诊,给孩子佩戴合适的眼镜,或角膜塑形镜等。



健康大使



夏江胜 副主任医师
东南眼科医院小儿眼科

懒人的创意

躺在床上玩手机、玩iPad、追剧……已经成为很多人的习惯。

向往“舒适”,催生了无数懒人的创意。一款为躺倒一族设计的“懒人眼镜”横空出世。

大二学生小魏是一名游戏控,每天晚上睡觉前都要躺床上玩一个多小时的手游。一个月前,他在朋友的推荐下网购了一副懒人眼镜,感觉躺床上玩游戏轻松多了。然而,近日的一次视力检查中发现,小魏的眼睛短期内出现视力明显下降的情况,罪

健康大使



林泰南 副主任医师
福建省级机关医院眼科

前阵子,福州各中小学生们都陆续完成了视力筛查,不少学生、家长收到了视力筛查表。

看着检查表上的数值,嘉嘉的妈妈还是一头雾水,不知道孩子眼睛到底出了什么毛病。

本报健康大使、福建省级机关医院眼科副主任医师林泰南以嘉嘉的报告单为例,向大家科普一下视力筛查报告单到底要怎么看。

问题一:嘉嘉的裸眼视力5.0,球镜度数0.25D,孩子是远视吗?需不需要配眼镜?

【解读】:视力筛查报告单中孩子裸眼视力为5.0,属于正常视力。球镜数据为正数代表远视,负数代表近视。球镜数据显示,孩子右眼、左眼分别为远视-