

# 彻夜追热播剧《庆余年》 眼睛出血进了医院

## 医生提醒：视疲劳会诱发一系列眼病

### 彻夜追热播剧 眼睛出血

胡先生今年40岁，平日里的工作就离不开和电脑打交道，一天到晚盯着屏幕。下了班，也是手机不离身。他笑称自己除了睡觉时间，其余都在看电子产品。

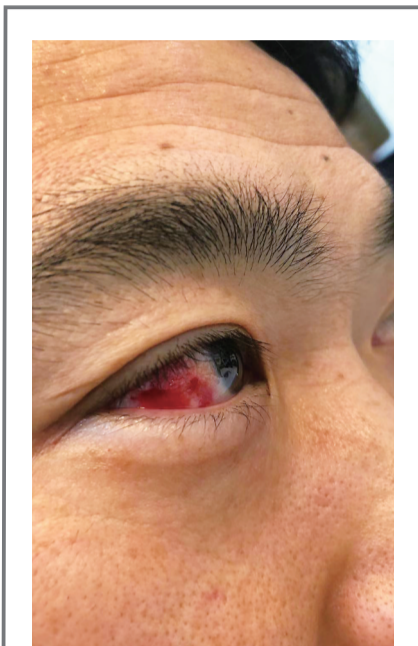
胡先生还有个爱好，就是追古装剧。《庆余年》开播后，他一集不落。上周，他工作太忙天天加班，直到周末才闲下来。周六晚上，他彻夜追剧，眼睛一直紧紧盯着小小的手机屏幕。

夜已深，可他越看越入迷，舍不得睡。担心开台灯会影响妻子睡觉，他索性在一片漆黑中看。当时他就觉得眼睛有点干涩，但没有意识到问题的严重性，只是揉揉眼睛继续看。

周日起床时，他感觉右眼很痛，有点睁不开。对着镜子一看，右眼眼白部分出现一大片红色。妻子闻声而来，催促他赶紧去医院。

过了会儿，眼睛的不适感消失了，视力也没有变化，胡先生就没在意，躺在沙发上继续看连续剧、刷抖音。

本周二下午，胡先生的右眼再次痛起来，他忍不住揉了一下眼睛。谁料，竟有液体流出，是血水。这下，他不敢再耽误，赶紧去了医院。



胡先生出血的眼睛。

最近，古装电视剧《庆余年》受到热捧，胡先生就是其中一个狂热粉。他狂热到何种地步？没日没夜追剧，一直看到眼睛出血。经医生诊断，胡先生为眼结膜下出血。好在情况不算严重，并未影响视力。医生提醒，一般来说，结膜下出血一到两周可以自行康复，但若影响了视力或有其他不适，一定要及时就医。

### 视疲劳、咳嗽、便秘都是诱因

宁波博视眼科医院眼科医生周峰检查后告诉胡先生，这是眼结膜下出血。“我们俗称的眼白，表面有一层半透明的结膜，当结膜下的小血管破裂后，渗出的血液被局限在结膜与眼球之间，造成急性红眼。一般是白眼球上面出现一片红色的东西，这不是细菌感染，也不会传染给别人。”周峰说，不过，这种情况一般不会对视造成影响，患者只要等血液被自行吸收即可。

了解了胡先生这几天的用眼情况，周峰说，胡先生是用眼过度造成眼疲劳，导致眼结膜下出血。

周峰表示，用眼过度造成眼疲劳，是眼结膜下出血最常见的病因。此外，在咳嗽、便秘时，由于用力过猛造成腹压升高，震动血管，也可能引起血管破裂，导致眼结膜下出血。

### 高血压患者要格外控制血压

据了解，一般来说，只要没有影响视力，眼结膜下出血无需治疗，出血通常会在7~12天内被自行吸收，但在吸收过程中，血块会散开来，颜色从红色转为黄棕色。“不可能瞬间痊愈，冷热敷和用药也只是缩短病程。”周峰说，治疗期间应尽量避免剧烈运动和搬运重物。有需要的话，遵医嘱吃口服药、滴眼药水，尽量不要揉眼睛。

另外，患者平时可以经常使用保护性眼药水，给眼睛补充营养，防止眼睛疲劳。如果是炎症导致的充血，可以用一些有消炎功效的药用眼药水滴眼睛，便可有效缓解眼睛充血。合理使用眼药水，可以有效治疗眼睛充血的情况。

用毛巾敷眼睛可以有效促进眼部血液循环，缓解眼睛疲劳，从而改善眼睛充血的情况。可以先冷敷，再热敷，但要分步进行，要给眼睛一个适应的过程。如果冷热交替太快，反而会伤害眼睛。

同时，保证充分的休息。要养成早睡早起的习惯，不要熬夜，保证充足的睡眠，要给眼睛充足的休息时间。

若有便秘情形，多吃水果蔬菜帮助排便，或寻求医生帮助。因高血压或糖尿病引起的眼结膜下出血患者，要格外注意控制血压、血糖。

### 长时间看手机还有可能“眼中风”

周峰告诉记者，之前也有患者因为彻夜追剧后，感觉视力模糊的病例。经检查，该患者视力突然下降是由于视网膜分支动脉阻塞，俗称“眼中风”。原来，该患者长期使用电子产品，用眼过度，加之气温下降血管收缩，血栓堵塞视网膜中央动脉以致“眼中风”。好在患者就医及时，有望恢复视力。

据介绍，“眼中风”表现为无痛性急剧视力下降，导致失明。少数患者还会出现暂时性视力好转，误以为无需治疗，结果错失时机，最终出现不可逆的失明。

周峰提醒，长时间在黑暗的环境中玩手机，对眼睛伤害很大，如果非得看手机，最好打开台灯，而且每次不要超过半小时。

记者 陆麒雯 通讯员 高强 文/摄

为节约返厂物流成本，更为了厂家年底回笼资金，现场千余款精品红木不计成本，最后甩货，一件不留。最后几天，新老客户来就送、买就赠

# 东阳古典红木家具展

# 返厂清仓 甩货

预约热线：18757857111

地址：宁波市海曙区药行街42号亿彩购物中心(威斯汀酒店负一层)

规模大、款式全，小叶紫檀、大红酸枝、黑酸枝、花梨木、缅甸花梨等应有尽有(可以私人定制)



花梨木两米电视柜

清仓价  
3300元



花梨木小象头餐桌

清仓价  
9800元



花梨木小象头沙发

清仓价  
13800元



酸枝木财源滚滚沙发

清仓价  
23800元

郑重承诺



- 一、真红木，权威检测支持现场扫码查询。
- 二、七天无理由退换货。
- 三、买贵即退。
- 四、环保、健康、耐用，五年免费上门维保。
- 五、媒体监督、假一罚十。
- 六、支持现场验货。



299元(花梨木)



199元(花梨木)

所有产品以现场实物为准