

视疲劳

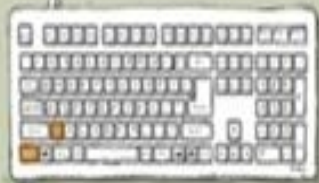
❖ 人民日报:

❖ 【我们玩手机，还是手机玩我们？】

- ❖ 1. **手机脖**，由于长时间把玩手机又不注重姿势引起的。
- ❖ 2. **“爱疯”手**，手指越来越不听话了，时不时就钻心地疼。
- ❖ 3. **手机眼**，视疲劳诱发近视、干眼症甚至老花眼等；
- ❖ 4. **幻听症**，不管在哪，经常都会感觉自己的手机在响。
- ❖ 你有这些问题吗？

有一种**悲哀**叫

提笔忘字



《脑视觉》王育良主编 人民军医出版社

电脑失写症

- ❖ 电脑失写症是由于在电脑上敲字缺少笔迹的书写感和印痕感，对大脑的语言中枢产生不了刺激作用，从而造成“失写”的现象。
- ❖ 用手一笔一画地书写，可在大脑的语言中枢系统形成特殊的印记，而且对人的意志、耐力、毅力和神经系统稳定功能也是必不可少的训练。
- ❖ 而在电脑上敲字，则无法形成这种印记，会造成一种辨识抽象意义的困难。尽管许多人在敲电脑的时候得心应手，但大脑中缺少必要的抽象思维能力，使得逻辑性和语言功能产生某种障碍。

成年人的视觉特征

- ❖ 工作压力带来的紧张：
- ❖ “努力”“集中思想”和“精神紧张”，很“用心”的去看、去读，超常的有意识的视觉活动必然导致视觉器官长时间处于紧张状态。

成年人的视觉特征

- ❖ 近距离用眼增加
- ❖ 视觉环境的污染
- ❖ 电脑、手机的的使用【VDT综合症】

VDT综合症的概念

- 长期(每天大于6 h)注视电脑显示屏后可以出现以视觉症状为主的一系列表现,最常见的为视觉疲劳和眼表干燥,其他还有眼部刺激感、眼部充血、视物模糊、复视等。眼部以外的症状有头痛、颈肩背酸痛。
- 出现上述一种或几种表现,即可称之为视频显示终端(VDT)综合征,也称为计算机视觉综合征。

视觉工作负荷

视觉工作依赖于两个因素

调节 (D) × 时间 (h) \approx Energy (能量)

例如:

❖ 阅读8小时，阅读距离是33cm (+3.00D)，眼睛所承担的视觉负载为

2024/12/7
❖ +3.00D X 8 = 24Dh

视疲劳的定义

- 视疲劳综合征：视觉在长时间超负荷工作之后出现的一种持续衰弱状态，是和眼睛局部微小因素、全身状况、心理素质有密切关系而突出表现在眼部的一组症候群，应属于一种心身障碍性疾病

视疲劳的临床症状

➤ **视觉障碍：**视物不能持久、远近不能调节、视物变形、视物不清或重影、视力不稳等。

眼部不适：眼酸、眼胀、眼痛、眼干、流泪、痒及异物感等。

眼表病变：慢性结膜炎、麦粒肿、霰粒肿及睑缘炎等。

合并全身症状：头痛、眩晕、恶心、胃部不适、急躁、心悸、失眠、记忆力下降、其他神经官能症等。

视疲劳症状分级

轻

- 用眼后出现眼部酸、胀等症状，休息后很快恢复，对学习和工作无明显影响

中

- 眼部症状明显、影响学习和工作

重

- 除有明显的眼部症状和视作业不能持久外，尚有记忆力减退、失眠等全身不适，严重影响学习、工作和生活

诱发视疲劳的因素

环境因素

- 一、照明：照明强度不足；照明分布不均，注视物与背景对比度下降等
- 二、工作性质：长时间近距离工作、VDT工作环境等

屈光因素 一

屈光不正:视觉器官为了代偿低度屈光不正过度努力； 验配不当

屈光不正:轻度屈光不正引起的视疲劳,是由于视觉器官为了代偿屈光不正过度努力所形成的一系列综合反映。而当屈光和眼肌的缺陷较小,患者能够用主观努力的办法,进行或大或小的调节或矫正时,眼睛在无意识的状态下,在尽最大的努力去克服这种缺陷,这种不自主的持续紧张最容易引起视疲劳。

屈光因素 二

- ❖ **高阶像差增高与对比敏感度下降：**一些较敏感的人能感觉到在视网膜黄斑中心凹处形成的是一个弥散光环，而非很锐利的焦点。
- ❖ **轻度的球像差或周边像差：**眼睛的光学系统显然非常精致，但在一些较敏感的人就能感觉到在视网膜黄斑中心凹处形成的是一个弥散光环，而不是一个很锐利的焦点。另外，视网膜周边部的像总不如中心凹处的成像清楚。这些生理性光学缺陷，一般在正常人感觉不到，但在较敏感的人感觉比较明显，可清楚地描述出来，产生一种视觉干扰，因此而引起视疲劳。

屈光因素 三

➤ **双眼影象不等:**由于屈光参差或者是一些发育的因素，可致双眼视网膜成像大小不等或形状不同。

- 双眼影象不等:由于屈光参差或者是一些发育的因素，可致双眼视网膜成像大小不等或形状不同，。两眼视网膜像的轻度差异是属于生理性的，但超过一定程度，传到视觉中枢，就会引起一系列的视觉和全身症状，这也是视疲劳的一种常见因素，在验光过程中经常遇到此类情况，有时双眼屈光程度相等，但感觉物象大小不等，因而造成一种紧张性视疲劳。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/168017044017006116>