

近视后不戴眼镜，伤眼又伤身

文 / 陕西中医药大学第二附属医院 王芳



关键词：近视；视力矫正；眼疾病；科学护眼

在日常生活中，不少近视者习惯“裸眼”出行：有人觉得度数不高，没必要戴眼镜；有人担心戴眼镜会让度数加深；还有人单纯嫌麻烦。然而，近视后长期不戴眼镜，不仅不会“保护”视力，反而会引发一系列连锁反应——从加速视力下降，到升高眼部疾病风险，甚至波及全身健康。本文将全面解析近视不戴眼镜的潜在风险，帮助大家建立科学的用眼观念。

一、近视不戴眼镜对视力发展的影响

很多人误以为不戴眼镜能减缓近视度数增长，但研究表明，长期不戴眼镜的近视患者——尤其是青少年——度数增长速度反而更快。近视的本质是屈光不正。当眼睛看不清时，睫状肌会持续紧张，导致调节功能异常。对于青少年而言，这种情况不仅会让可逆的

“假性近视”发展为不可逆的“真性近视”，模糊的视觉信号还会刺激眼轴进一步增长，加快近视进展。佩戴合适的眼镜能提供清晰成像，有助于延缓这一进程。

长期不戴眼镜还会导致眼睛酸胀、干涩等不适，甚至可能损伤视网膜感光细胞。此外，不戴眼镜可能加重散光——眯眼等不良习惯会导致角膜曲率不规则。散光会引发视物重影等问题，若与近视同时存在，会进一步降低视觉质量，也让后期矫正视力变得更加困难。

二、近视不戴眼镜对眼部疾病的诱发风险

长期不戴眼镜会增加多种眼部疾病的发生风险，包括干眼症、斜视、眼底病变及青光眼。

1. 干眼症

长期不戴眼镜导致的视疲劳，会直接影响泪液的

分泌与分布，还会破坏泪膜稳定性，从而加速泪液蒸发。当眼球表面缺乏足够泪液润滑时，便会引发干眼症。患者常出现眼干、异物感，严重时可能损伤角膜。

2.斜视

正常情况下，双眼协同工作，保持视线平行。但近视后不戴眼镜，双眼无法清晰视物，大脑会逐渐减少对模糊眼的视觉输入，久而久之导致双眼视功能失衡，诱发斜视，尤其是间歇性外斜视。斜视在青少年中尤为常见，不仅影响外观和立体视觉，还可能限制职业选择（如飞行员、军人、司机等）。斜视一旦形成，仅靠戴眼镜难以完全矫正，可能需要手术治疗。

3.眼底病变

长期不戴眼镜会使近视度数增长加快，患者更容易发展为高度近视。高度近视会显著增加眼底病变的风险，如视网膜脱离、黄斑出血，这些病变可导致视力急剧下降甚至失明。

4.青光眼

视疲劳还可能引发眼压升高，增加青光眼的发生风险，造成不可逆的视神经损伤。因此，早期干预至关重要。

三、近视不戴眼镜的全身影响与安全风险

很多人并不知道，近视不戴眼镜的危害还会波及全身，影响颈椎、腰椎、神经系统等多个部位的健康，甚至威胁日常生活与工作安全。

1.颈椎与腰椎损伤

为了看清物体，不戴眼镜的近视者会不自觉地低头、弯腰、歪头，久而久之导致颈椎和腰椎的生理曲度改变，引发颈肩腰腿痛。

2.神经功能紊乱

长期不戴眼镜导致的视疲劳，不仅影响眼部健康，还会对神经系统造成负担。大脑长期处理模糊的视觉信号，需要消耗更多精力，进而导致神经功能紊乱，出现头晕、头痛、注意力不集中、记忆力下降等症状。这种头痛多为前额部或眼眶周围的胀痛，与睫状肌痉挛引发的神经反射有关，通常在长时间用眼后加重，休息后也难以缓解。对学生和办公人士而言，这些症状会严重影响学习和工作效率，甚至引发烦躁、焦虑等情绪问题。

3.安全风险增加

近视不戴眼镜会显著降低视觉敏锐度，还会缩小视野范围，从而增加意外事故的发生风险。例如：过马路时无法看清红绿灯、行人和车辆，容易引发交通事故；上下楼梯时因视物模糊，可能踩空摔倒，导致骨折等损伤；从事驾驶、机械操作等工作时，视物不清会影响判断，引发安全事故。

四、特殊人群需警惕

不同人群的眼部结构和生理特点各异，近视后不戴眼镜的危害也各有不同，以下几类人群需特别警惕：

1.儿童和青少年

儿童和青少年的眼球正处于快速发育阶段，眼部可塑性强，但也更加脆弱。近视后不及时戴眼镜，会导致眼轴快速增长，度数加速增长，甚至发展为高度近视，增加成年后发生眼底病变的风险。

此外，青少年的双眼视功能尚在发育中，近视后长期不戴眼镜会干扰立体视觉和融合功能的正常建立，导致视功能发育异常，即使后续接受矫正，也可能无法达到正常水平。因此，18岁以下的近视患者应及时佩戴合适的眼镜，并定期复查，根据近视进展情况调整度数。

2.高度近视患者

高度近视患者的眼轴已变长，眼球壁变薄，眼底组织本就脆弱。若近视后长期不戴眼镜，则会导致度数进一步加深，眼轴继续延长，加重对视网膜和脉络膜的牵拉，显著增加视网膜脱离、黄斑出血等严重眼底病变的风险。

3.老年人

老年人眼部机能本身就在下降，容易出现白内障、青光眼等疾病。若同时存在近视却不戴眼镜的情况，视力会进一步下降，还可能掩盖其他眼病的早期症状，延误治疗时机。

五、科学护眼：近视后正确的应对方式

既然近视不戴眼镜危害重重，那么近视后应该如何正确应对呢？以下是几点核心建议：

1.及时验光配镜：矫正视力的第一步

一旦发现视物模糊，应及时到正规医疗机构或有资质的眼镜店验光，明确近视度数和散光情况，再佩戴

合适的眼镜。配镜的核心是“精准矫正”。度数过高会导致头晕、视疲劳；度数过低则无法有效矫正，还可能导致视力下降。

2. 选择合适的眼镜类型：兼顾矫正效果与舒适度

日常用眼首选框架眼镜，方便舒适，对眼部无直接刺激。运动时或在特殊场合可选择隐形眼镜，但需注意清洁卫生，同时避免长时间佩戴（每天不超过8小时），防止感染。

3. 养成良好的生活习惯：减缓度数增长的关键

佩戴眼镜后，仍需养成良好的用眼习惯，避免度数进一步加深。主要包括：

- 控制用眼时间：使用电子产品时，每用眼20分钟，休息至少20秒，向远处眺望或做眼保健操，缓解眼部疲劳。

- 保持正确的用眼姿势：看书、写字时，眼睛与书本保持30~40厘米的距离，避免低头、弯腰、躺着或趴着看书。

- 改善用眼环境：用眼时保证光线充足，避免在昏暗或晃动的环境中用眼（如走路、坐车时看手机）。

- 增加户外活动：每天保证至少2小时的户外活动，有助于促进眼部血液循环，延缓近视发展。

4. 定期进行眼部检查：做到早发现、早干预

无论是否佩戴眼镜，都应定期进行眼部检查。不同人群的检查频次存在差异：

- 儿童和青少年：每6~12个月检查一次，项目包括视力检查、验光、眼压测量、眼底检查等，及时发现近视、散光等问题，避免延误矫正。

- 成年人：每年检查一次。

- 高度近视患者：增加眼底检查频率，及时排查眼底病变，做到早发现、早治疗。

六、总结

近视后长期不戴眼镜，相当于让眼睛“超负荷工作”，不仅会导致度数快速加深，还会引发干眼症、斜视、眼底病变等多种眼部疾病，甚至影响颈椎、腰椎和神经系统的健康，增加意外事故的发生风险。因此，一旦发现近视，应及时到正规医疗机构验光配镜，正确佩戴眼镜，养成良好的用眼习惯，并定期进行眼部检查。眼镜不是“负担”，而是保护视力的“工具”。科学矫正，才能让眼睛更健康。

药物与人

本文编辑：王佳昕

