

暑期摘镜 你准备好了吗

据近期中国、美国、澳大利亚合作开展的防治儿童近视研究项目调查显示,中国人口近视发生率为33%,为世界平均水平的1.5倍;全国近视眼人数近4亿。青少年为近视高发群体,近视发病率高达50%至60%。我国是世界上近视发病率最高的国家之一,近视眼人数世界第一。获得如此“桂冠”,既令人无奈又令人感慨。不过,一项“睡觉治近视”技术或将让这一难题迎刃而解。

“睡觉治近视”在南京成为现实?

目前世界上摘掉近视镜的方法只有两种,一是手术方法,二是非手术的角膜塑形组合技术。手术只能对二十岁以上并视力稳定两年以上的无眼疾的成人使用;而角膜塑形组合技术,只要是9岁以上20岁以下的近视患者经过指导即可熟练掌握,这将成为摘掉近视镜的理想选择。

2006年,美国麦迪格公布了这一科研成果:角膜塑形组合技术,非手术,无创伤,睡梦中矫正近视。角膜塑形组合技术的出现无疑将改变人类的视觉状态,而如今这一技术已然在南京成为现实。

“睡觉治近视”技术的直接产物——角膜塑形组合技术,主要针对20岁以下800度以内的近视患者,根据其角膜曲率,配戴一副可定型为健康角膜曲率的角膜镜,患者主要在夜间配戴,其独特的基弯可以促进细胞移动,对角膜进行整夜长时间的健康定型。并使眼轴逐步缩短,慢慢地将角膜中央部分压平,延长折射光线的长度,使光线能聚焦在视网膜上,在视网膜上清晰地成像,在不知不觉中塑造出一个健康角膜,使患者数天摘掉近视镜。早在中国学生还在靠传统的单光近视镜单纯矫正视力的时候,戴用麦迪格·角膜塑形组合技术治疗近视已在美国学生中成为时尚。

戴1小时隐形眼镜,视力提高3行,可能吗?

尽管近视给小洁的生活、学习带来了诸多不便和危害,但她无疑是幸运的。“睡觉治近视”技术已经引进南京,在一次和朋友聊天中,她的妈妈幸运地接触到了这一信息。周末,她就早早地带着小洁赶到了麦迪格眼视光中心,经过咨询、验光、测视力与一个小时的试戴后,小洁惊奇地喊道:“我看见了你,妈妈。”麦迪格专家告诉小洁妈妈:“效果非常明显,一

个小时视力提高了3行,要是再晚来两年,视力超过了我们治疗的临界点800度,我们也无能为力了。”一周之后,小洁复查时,是没有戴眼镜的,1.0的眼睛还需要戴眼镜吗?

“睡觉治近视”会不会反弹?

由于不开刀,不会在角膜上留下疤痕和影响角膜的透明性,不会产生一系列的后遗症,也不会使人产生手术时的心理恐惧感。特别是那些近视度数增加很快的青少年,由于眼睛还没有发育完成,不能接受任何屈光手术,而配戴麦迪格·角膜镜后,不但能及时抑制近视的加深,还能使成人近视得到矫正,青少年更可实现矫正和治疗的双重功效。对于青少年近视,无论任何治疗都会耽误孩子的生活和学习。而角膜镜最为显著的特点是,睡觉的时候治疗,不知不觉治疗近视,无痛苦,不耽误孩子学习和生活。

此外,角膜镜配合使用一副保护治疗效果的麦迪格智能型眼镜,可有效维护治疗效果,避免学生在学习时导致的角膜曲率增加和眼轴拉长,防止视疲劳及其导致的脑疲劳,从而保证疗效,提高学习效率并预防二次近视的发生。

温馨提醒

吃对了三餐,也能保护视力

好身材可以吃出来,好视力也一样。有研究发现,饮食中摄取抗氧化剂及矿物质可以减缓眼睛的退化性病变,尤其是黄斑变性,并可有效降低罹患其他眼病的风险。其原因是,抗氧化剂及矿物质可配合起来消灭人体内通过氧化作用伤害眼睛细胞的活性自由基。医学界认为,氧化作用可能和形成白内障、黄斑变性等眼疾有关。

早餐:早餐吃吐司夹蛋,搭配一杯低脂牛奶。蛋黄可以提供维生素A,预防干眼症及维护视网膜的健康。而牛奶是B族维生素的良好来源,缺乏B族维生素的人容易出现神经炎、神经病变等问题。

午餐及下午茶:舍弃白米饭,改点一碗糙米饭——它能提供比白饭更丰富的B族维生素。点两种不同颜色的蔬菜。一种深绿色叶菜,如菠菜、甘蓝、芥蓝等,他们是叶黄素最多的食物。叶黄素存在于我们眼睛的视网膜黄斑部,能协助抗氧化,预防发生黄斑病变。另外选择一种橘黄色的蔬菜,例如胡萝卜、南瓜、甜椒等,摄取

β-胡萝卜素。

饭后来一份水果吧!趁时令尝一尝鲜甜多汁的草莓。它有大量的抗氧化剂维生素C,是眼睛健康不能缺少的营养素,而维生素C对提神、缓解疲劳也有帮助,下午工作开会不打瞌睡。其他富含维生素C的水果,还有番石榴、西红柿、柑橘、猕猴桃等。

下午时嘴有点馋,吃零食也能保养眼睛。抓两小把综合坚果(杏仁、榛子等),它们是维生素E的良好来源,帮你扫除伤害眼睛的自由基。不过别贪多,毕竟坚果还是高热量、高油脂的食物,吃超量难保不肥胖。

晚餐:晚餐以清淡的鱼、海鲜做主菜,避免吃得太油、难消化,影响肠胃及睡眠质量。而鱼类海鲜里有丰富的矿物质锌,国外研究显示,缺乏锌可能会导致黄斑变性,并且锌也参与身体抗氧化,清除自由基的工作。晚餐后,选择红、橘、黄色的水果,如木瓜、哈密瓜、西红柿、芒果等,可以提供大量维生素A。



6月6日爱眼日来临之际,麦迪格眼视光中心在山东济南舜耕中学启动了“爱眼 护眼健康行”公益活动,麦迪格公司捐赠20万产品,以全球领先的高科技产品让舜耕中学的部分近视学生率先远离近视,并在舜耕中学创建了济南首家防治近视示范班,在纬二路小学建立第二家防治近视示范班,为近视防治工作探索出一条新路。

最新数据显示,全国近视眼人数近4亿、成世界第一

“睡觉治近视”技术引进宁城

美国新技术将成为近视患者福音



眼科医生正在给学生讲解配镜程序

相关链接

美国麦迪格爱眼中心(南京)推出免费眼健康检查:

为了让近视患者更好地了解自己的眼部健康状况,美国麦迪格爱眼中心(南京)推出免费眼健康检查活动:

对于由家长陪同到现场的青少年近视患者,中心将免费进行七项眼部健康状况检查包括:

- 1.屈光度检查;
- 2.曲率检查;
- 3.角膜检查;
- 4.结膜检查;
- 5.巩膜检查;
- 6.晶状体检查;
- 7.眼底检查。

◆结合检查实际情况,近视患者可免费试戴麦迪格·角膜镜矫正视力,家长可在现场见证效果。

◆检查活动采用电话(025-84650799/84657566)预约,此外,每天还有10名青少年近视患者,可以免费获“学生近视”礼包。

① 成绩与近视,孰轻孰重?

“知道我为什么学习好吗?我是拿眼睛换来的!”在南京某大医院眼科的走廊时,一个戴着厚厚镜片眼镜女孩的话引起了在场许多父母的一阵叹息——她,只不过是全国高达4亿近视患者的一个缩影。

在医院遇见的这个女孩名叫小洁(化名),一个懂事、勤奋的女孩,现是高一(化名)的学生,成绩一直名列前茅。但在爸妈心里有一个可能永远不可痊愈的痛,就是小洁的眼睛,每年都会增长100度左右,从最初的150度

现在成了600度。

高度近视给小洁的生活、学习,甚至会对她将来的就业带来巨大的烦恼,有次同学无恶意的游戏,让她的自尊深受伤害,一块心病也印在了妈妈心上。

据麦迪格眼视光中心(南京)专家介绍,高度近视是指的是近视度数大于400-600度,伴有眼轴延长、眼底视网膜和脉络膜萎缩性等退化性病变为主要特点的屈光不正,从而产生许多严重的并发症。

② 近视也能致盲,你知道吗?

以往,近视的危害常常被人忽视。

“视力低下,眼睛经常干涩和疲劳,影响学习、生活和工作质量;长期戴镜,会导致生活工作不便;中高度近视,会导致眼球突出,眼睑松弛,影响容貌;升学、参军和找工作受限。”这些影响和危害,是小洁的父母所知的所有。

然而,专家给出的答案,让两位中年父母心中一紧。

③ 防治近视的关键在哪里?

医学研究发现:学生在近距离读写时人眼同时会出现调节紧张、集合现象(双眼内转看清字体)和瞳孔缩小现象,这三种现象同称为近反射,而且是同步产生。如近距离读写时,睫状肌收缩使晶状体变厚,同时左右眼球向中间集合转动注视到书本,长此以往这种高强度的调节状态将造成人眼功能异常和新陈代谢紊乱,将迫使眼轴拉长,角膜曲率增加,睫状肌

望远时出现痉挛,使影像落在视网膜前面,就形成了近视。

也就是说:调节紧张、集合转动使眼轴变长和角膜曲率增加这是造成近视的主要原因。

多数学生往往是屈光性近视和轴性近视混合的近视,所以多数近视患者摘掉眼镜时,我们会发现他们的眼球是向外鼓的。解除调节紧张和集合现象是防治近视的关键。