



弱视治疗

核桃灸

## 近视一年涨了300多度 原来是眼镜店把度数配高了

“近视了去眼镜店配副眼镜就好。”“有激光手术、塑形镜,近视也不用担心。”随着“眼镜大军”的扩增,越来越多的人对近视放松了警惕。5月7日,在南京石门坎社区卫生服务中心,专家团揭开近视的另一层面纱,近视不只是看不清东西,高度近视还可能引起不可逆的眼底病变。现代快报本次关于近视话题的直播,也吸引了近三万名家长围观。



扫码看直播回放

实习生 台畅 现代快报+/ZAKER南京记者 梅书华/文 牛华新/摄

直播现场

### 为近两万名学生查视力,开“护眼处方”

在石门坎社区卫生服务中心三楼,不少戴着红框眼镜的小朋友正在走道里东张西望,走道尽头挂着“视光中心”的标志。该中心高级验光师杨丽萍介绍,这些小朋友正在试戴调配的镜片,在这里,每天都有不少学生来进行视力检查和配镜,也有患者来治疗眼部疾病,还有一些年纪较小的斜弱视患者,会在单独的治疗室做训练。

石门坎社区卫生服务中心主任徐其平,也是视光中心的负责人,他告诉现代快报记者,视光中心于2017年12月成立,2018年成为秦淮区的两个近视防控基地之一。为了做好近视防控工作,中心从2018年起,主动走进校园,免费为全市中小學生进行视力检查工作,至今已经筛查了近两万名学生,筛查出视力异常或可疑眼病的,会逐一通知,由专业眼科医生开出运动处方和眼健康处方,告知家长带学生到眼科医

疗机构检查。针对斜弱视学生,中心还提供免费治疗。

据国家卫生健康委员会发布的2018年青少年近视调查结果,六岁儿童近视率14.5%,小学生为36%,初中生已经达到71.6%,高中生高达81%。徐其平表示,该中心针对辖区内学生进行的调查结果显示,近视率随着年龄的增长不断增加,高中生近视率甚至高达86.5%。

青少年近视为什么发展如此之快?徐其平表示,一方面是因为学习压力大,作业多,活动时间少,睡眠少,导致眼睛长时间处于过度疲劳状态;另一方面是随着近视率的快速增长,越来越多家长认为近视是个正常现象,戴个眼镜做个手术就能解决,因此对近视不够重视了解,不注意防控,使得近视发展迅速。因此,中心也请专家走进校园开展多场护眼小课堂。

专家说

### 近视只配眼镜不好好检查,隐患不少

莉莉(化名)上三年级时,上课看黑板上的字有些吃力,妈妈便带她到附近的眼镜店配了一副左眼100度、右眼75度的眼镜。结果一年多的时间里,莉莉接连换了两副眼镜,度数增加到了450度,高速增长的度数让莉莉妈心中有些担忧,便带着她来到了石门坎社区卫生服务中心检查。经过散瞳验光,杨丽萍表示,散瞳后,电脑验光只有300,只需要配300度。

杨丽萍介绍,孩子近视了,许多家长第一反应是去眼镜店配副眼镜,往往容易忽视配镜前检查的重要性。在正规医疗机构配镜,医生会给孩子查视力、打电脑验光单,测眼压,裂隙灯检查,散瞳……经过这一系列检查,才能配出一副眼睛最“喜欢”的眼镜。她表示,莉莉很可能在第一次配镜时度数就偏高,不合适的眼镜佩戴久了会加快近视的速度。

医院验光有什么特别之处?杨

丽萍介绍,一方面,医院的仪器更多,检查可以排除眼部疾病;另一方面,配镜中最重要的环节——散瞳需要专业医师才能完成。她强调,散瞳是应用药物使眼睛的睫状肌完全麻痹,使之失去调节作用,之后进行验光。因为青少年的肌肉调节能力非常好,年龄越小调节越强,如果不将调节麻痹,验光结果误差极大。另外,散瞳时可以揪出“伪装”的近视——假性近视,经过散瞳以后,很多在100度以下的近视是不需要配镜的,但很多这样的孩子因为只简单去眼镜店做检查,导致早早地戴上了眼镜,继而成了真近视。

杨丽萍提醒,孩子在发育期近视,最好到医疗机构检查配镜。否则近视的度数会和孩子的个子一样“噌噌往上涨”,因为近视是个眼轴延长的过程,长身体的同时眼球也在长大,所以眼轴拉长更快,加速近视发展。

### 近视600度以上容易视网膜剥离

“近视了可以手术,能治好。”不少家长对近视抱有这样的心态,杨丽萍告诉记者,近视是不可治愈的,无论是角膜塑形镜,还是激光手术,它都不是根本治疗近视的方法,只是代替了眼镜,即使做完手术以后,眼底的一些改变依然是不可恢复的,而眼底的改变可能会带来许多眼部疾病。

近期,突然兴起一波用低浓度阿托品来防治近视的热潮,不少家长从国外代购阿托品给孩子用,杨丽萍建议,没有经过临床验证,阿托品的用量和用法仍有争议,是否能长期使用,还有待考证。对阿托品敏感的孩子使用后可能会导致过度散瞳,出现看近有一定的问题和困难,影响看书写字。

除了低浓度阿托品,角膜塑形镜也成为不少家长的选择。杨丽萍介绍,角膜塑形镜晚上佩戴,

白天取出,便可以使视力恢复到较好程度。比如说针对近视发展得非常快的孩子,可以选择塑形镜进行辅助治疗。她提醒,塑形镜适合8岁以上,100度到600度之间的近视人群。需要按照医生的要求佩戴,定期复查,认真地清洗镜片,在身体抵抗力不好的情况下,最好不要配戴。比如说感冒发烧的时候,晶体抵抗力本来就差,再去配戴的话,可能会引起细菌感染。

杨丽萍强调,近视虽然不可治愈,但可以防控,家长要做的是将孩子的近视控制在高度近视以下。在普查中,她发现有三年级的孩子是800度到1000度的超高度近视,家长却没有意识到高度近视的危险性,这是非常令人担忧的。她介绍,600度以上是高度近视,高度近视的并发症非常多,比如眼底出血、视网膜剥离、玻璃体浑浊等。

### 防控近视小贴士

#### 让眼球动起来

石门坎社区卫生服务中心中医推拿针灸科主治医师王耀帅介绍,针对假性近视,防控真性近视,缓解眼疲劳,中医也有一套自己的做法,比如很有特色的核桃灸,可以通过艾灸刺激,使眼部经络通畅,促进局部血液循环。

王耀帅推荐了“转眼珠”的方式来缓解眼疲劳。竖起中指放在自己的左前方、右前方、上方、下方四个方向,每个方向停留十到二十秒,其间脑袋保持不动,用眼睛盯着指尖。他表示,这样眼珠就能四个方向都活动一遍,此时眼珠感到酸胀效果就达到了。将这个流程重复三到五遍即可。

他表示,日常喝一些菊花枸杞茶时,可以拿起茶杯,用热气熏一熏眼睛,能改善眼睛局部的血液循环,缓解视疲劳。

如果你在寻医问药过程中,有什么不明白的事、有什么不愉快的体验,甚至遭遇了欺诈,请跟我们聊一聊。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060,也可以扫码关注“乐活健康族”微信公众号。



◀各种青少年近视眼镜

▼石门坎社区卫生服务中心的视光中心

