

近视不可逆!

近日,一条“医生表示近视无法治愈”的微博上了热搜,引发的阅读量达到了2.7亿。网友们纷纷表示,近视造成的后果真的这么严重吗?为此,现代快报记者采访了三位眼科专家,他们表示,近视不可逆,但可防可控,建议中小学生在户外时间至少2小时。

现代快报+/ZAKER南京记者
梅书华 刘峻 任红娟

近视不可逆

江苏学生视力不良率达到 72.1%

家有小眼镜 这些问题得关心

戴眼镜会加速度数的增长? 没这回事

乐乐10岁,一年前妈妈发现她看东西的时候头老是斜着,问她在学校能不能看清楚黑板,乐乐说可以看见,妈妈也就没有在意。后来她发现乐乐不仅喜欢歪着头看东西,还经常眯眼,趁着暑假带她到医院做散瞳检查发现,左眼视力0.5,右眼0.6,医生建议要戴眼镜了。乐乐妈觉得一旦戴了眼镜就摘不下来了,先不戴吧,试试别的方法。

“近视的发病是一个不可逆的过程,孩子一旦确认是近视,要尽快配戴眼镜。”南

京医科大学第二附属医院眼科主任医师张晓俊表示,有些家长觉得一旦戴上眼镜就摘不下来,而且近视度数会越戴越深。“其实不戴眼镜会让眼睛始终处于疲劳状态,反而让近视度数发展得更快。”

张晓俊提醒家长,平常生活中要多关注孩子,一旦发现孩子出现看物体时经常眯眼、揉眼睛、皱眉、歪着头看物体、看东西时经常斜视、频繁眨眼等情况,就要考虑孩子可能患了早期近视,应及时到医院检查视力。

配镜不能随意,配镜前检查必不可少

佳佳家住丹阳,四年级时,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120度、右眼75度的眼镜。结果过了半年,佳佳又嚷着看不清楚了,要换眼镜。一次聊天,有人提醒佳佳妈妈,“孩子配镜哪能这么随意,还是要到正规医疗机构配镜。”

“孩子近视了,不少家长第一反应是去眼镜店配副眼镜。”范雯说,她在门诊中经常见到很多近视的孩子,配镜比较随意,度数不够或者太高,镜架不合适,瞳距测量不准确,“这些孩子的家长往往都忽视了配镜前检查的重要性。”

医学验光很必要,科学配镜马虎不得。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……经过一系列检查,才能为孩子配出一副合格的眼镜。

范雯强调,一些小眼镜店验光很难达到医学标准,或者配镜仅以消费者原眼镜度数为参照,不走重新验光的流程,从而导致孩子配戴了不合适的眼镜,长期配戴的话,只会让眼镜的度数越来越深。为了避免造成严重后果,最好去正规医学机构验光。

专家表示,在正规的医学机构验光,还可以排除孩子的假性近视。就是散瞳后孩子的视力恢复正常,这个时候孩子就不用戴眼镜了,不过平常要督促孩子看书时间不要超过45分钟,每次间隔时应远眺,并多看向绿色的物体。

角膜塑形镜,不是每个“小眼镜”都适合

戴上角膜塑形镜睡一觉,第二天就能恢复视力。具有如此神奇功效的防控近视“神器”却不适合所有人。

南京医科大学附属眼科医院接触镜科副主任医师沙素琴告诉现代快报记者,角膜塑形镜是一种高透氧材料经过特殊设计的硬性隐形眼镜,它是通过非手术方法去除近视度数,来提高裸眼视力的一种治疗方案。晚上佩戴,白天摘下,就可以达到暂时去除近视度数的效果。

想戴上角膜塑形镜,要闯不少“难关”。首先要进行关于镜片的专科参数检查,包括角膜地形图、眼轴、角膜直径、眼轴高度、泪液检查、医学验光等,接着还需要进行眼部健康检查和全身病史的询问。在检查过程中,如果发现患有糖尿病、严重过敏等疾病,这类人群就与角膜塑形镜无缘了。最后,佩戴者和家属还要进行至少半天的佩

戴护理培训。

研究表明,角膜塑形镜适合近视度数增长最快的青少年时期。孩子很小就近视了,能不能佩戴角膜塑形镜?排除患病人群,一般是8周岁以上人群适合佩戴角膜塑形镜,但是针对8周岁以下的特殊情况,比如孩子近视度数已经比较高了,可以找医生进行处方验配。

挑选角膜塑形镜并不是“买贵的就好”。沙素琴提醒,角膜塑形镜虽然是一项比较成熟的技术,但也是医疗行为,叫角膜塑形术。角膜塑形镜就像白内障手术的人工晶体,是三类医疗器械,用来帮助完成角膜塑形术的治疗方案。因此,在角膜塑形镜的选择上应该到有资质的医院,找有资质的医生和专科进行验配,并做到遵医嘱和定期复诊,才能保证基本安全问题。

预防近视

每天2个小时户外时间
必不可少

如何预防近视呢?或者如何防止近视加深呢?张晓俊建议,培养孩子正确的读书、写字姿势,书本和眼睛应保持一市尺,身体离课桌应保持一个拳头(成人)的距离,手应离笔尖一寸。看书写字时间30—40分钟后要有10分钟的休息。眼睛向远眺,多看绿色植物。不要在太暗或者太亮的光线下看书、写字。

“孩子每天要保持2个小时的户外时间,这是预防近视最有效的方法。”范雯表示,户外活动是抑制近视眼发生的一个独立保护因素,户外运动能减少近视眼的发生,在户外即使没有进行体育运动,仍有助于抑制近视眼的发展。“在自然光下,可以促进眼底视网膜释放多巴胺,而多巴胺可以减慢眼轴长度的伸长,避免近视。”

近视只是看不清?
高度近视后果很严重

近日,央视新闻发布了一条“急转!警惕#医生表示近视无法治愈#”的微博。微博中指出,“最新报告显示,目前北京市小学一年级视力不良检出率已达到34%!专家介绍,600度以上的近视大概率导致眼底病变甚至致盲!”

那江苏的情况如何呢?根据江苏省卫生健康委员会公布的数据监测显示,江苏学生视力不良率达到了72.1%,视力不良包括近视、斜视、弱视等疾病,近视占到了80%。其中,小学视力不良率48.5%,初中视力不良率83.4%,高中视力不良率90.7%,大学视力不良率达到了92.2%。

这份数据监测显示,江苏不良视力呈现三个明显趋势,一是低龄化趋势明显,小学阶段视力不良进展快;二是女生不良视力发生率高于男生;三是城市发生率高于农村,苏南高于苏中,苏中又高于苏北。

江苏省人民医院眼科副主任医师、副教授范雯表示,当前我国学生的近视特点是低龄化、重度化、发展快、程度深。一般有以下几种原因:课业负担重,电子产品普及,用眼不卫生,缺乏体育锻炼和户外活动。

高度近视问题不容忽视,高三年级学生近视度数高于600度的占比达到21.9%。“近视不就是看不清楚东西?”“没事,现在近视的孩子太多了。”这些都是很多家长存在的认识误区,范雯提醒,近视不是小问题,高度近视会导致潜在的致盲并发症,如近视性黄斑变性、脉络膜新生血管等。

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。

