

## 名医天团直播之38

你知道吗?我国儿童青少年近视率过半,超八成高中生近视。高度近视甚至可能致盲。家长该怎么发现孩子近视的“苗头”,正确防控?3月29日,现代快报+·ZAKER南京联合天下美篇报,在美篇APP上进行了“名医天团”第38场直播,邀请了南京医科大学眼科医院眼视光研究院副院长、人工智能大数据实验室主任杨卫华,在直播里,杨卫华针对家长关心的角膜塑形镜、近视矫正手术进行了详细的讲解。

现代快报+ZAKER南京记者 梅书华



# 南京医科大学眼科医院眼视光研究院副院长杨卫华做客“名医天团” 父母近视的孩子,更容易发生近视



直播视频截图

## 专家档案



## 杨卫华

博士、主任医师、副教授、硕士生导师,南京医科大学眼科医院眼视光研究院副院长,人工智能大数据实验室主任。从事眼科学和眼视光学临床科研教学近20余年。

担任中国医药教育协会智能医学专业委员会智能眼科学组副组长兼秘书长,中国质量检验协会眼镜质量检验与视光学专业委员会副理事长,省级学会眼科专业委员会主任委员,中国医药教育协会智能医学专业委员会副主任委员兼秘书长,高等学校智能医学教学产研联盟副理事长,中国民族医药学会眼科分会理事等。

承担省部级等科研项目20余项,获得40余项专利授权,主编、副主编专著10余本,多家SCI、核心期刊编委、审稿专家,发表SCI、核心期刊论文共60余篇,作为执笔人(起草人)参与临床指南和团体标准制定,获省部级科学技术奖一等奖2次,二等奖1次,三等奖1次。



扫码关注  
精彩直播不错过

孩子多久做一次视力检查合适?

**杨卫华:**理想状态下,正常出生的宝宝,在6个月时应到医院进行屈光筛查。如果宝宝屈光状态正常,可以每隔6-12个月做定期检查。3岁左右,小朋友要跟着爸爸妈妈学会辨认视力表,每6-12个月定期检查视力和屈光度。孩子慢慢长大后,不管近视与否、配镜与否,家长都要按照这个频率定期给孩子检查视力,而且要把孩子每次的视力和验光结果保存好,根据时间建立孩子专属的屈光发育档案,这对于及早发现近视、弱视等眼病尤为重要。

如何尽早发现孩子眼睛是否近视?

**杨卫华:**很多爸爸妈妈带着孩子第一次去医院检查眼睛时,发现孩子的近视度数已经比较高,后悔莫及。所以父母和孩子要共同警惕一些近视的常见早期症状,比如写作业或看东西时眼睛贴得很近;看不清黑板上的字;看远处眯眼;常常感觉眼睛疲劳;经常皱眉、歪头看东西等。出现这些情况,要及时带孩子到眼科检查。

散瞳验光对眼睛有危害吗?

**杨卫华:**散瞳验光的说法为睫状肌麻痹验光,它能够使睫状肌放松,消除调节痉挛,使验光结果更客观、真实地反映出孩子眼睛的度数,是国际公认的诊断近视的金标准。建议12周岁以下,要进行散瞳验光。6周岁以下,如果是首次验光,建议用长效散瞳。

在医生指导下散瞳很少引起不良反应。散瞳后孩子有怕光的现象,这是由于散瞳后瞳孔扩大,进入眼内的光线增多了,刺激增强。散瞳后孩子会出现视物不清,是由于睫状肌麻痹。出现这种情况时,家长不用过分担心,当药效逐渐消失,这些症状就会慢慢减轻直至恢复正常。

家长应了解散瞳后的一些注意事项:散瞳期间由于视近模糊,尽量避免近距离用眼,例如写作业、看书、玩电脑等。同时,由于瞳孔扩大,应避免强光刺激,尤其避免强烈的太阳光刺激,户外活动时可配戴太阳镜或遮阳帽。散瞳期间家长要看护好孩子,叮嘱孩子不要追跑打闹,以免摔伤。

户外活动真的可以防控近视吗?

**杨卫华:**答案是肯定的。越来越多的研究表明,户外活动可以有效预防近视的发生和发展,是目前最经济有效的近视防控措施。与户外活动相比,室内活动并不能明显起到预防儿童近视的效果。因为一方面,室外目标以远为主,可以放松眼部肌肉;另一方面,眼睛沐浴在阳光下,会产生一种特殊物质——多巴胺,这种物质对近视进展是有阻止作用的,家长应该主动带孩子去户外活动。

父母近视会遗传给孩子吗?

**杨卫华:**近视受遗传因素和环境因素的共同影响,国外有调查发现,父母均不近视的孩子,比父母有近视的孩子,发生近视的几率要低一些。父母近视的孩子之所以更容易发生近视,除了遗传的原因之外,还与近视的父母更有可能给孩子制造出容易近视的环境有关。比如,近视的父母可能更喜欢读书学习,更重视孩子的教育,因此让孩子读书学习的时间也可能较长;近视的父母对户外活动的兴趣可能相对较小,因此把孩子带到户外玩耍的机会也相对较少。这些问题,都是近视的父母需要格外注意的。

高度近视和病理性近视者,生活中需注意什么?

**杨卫华:**高度近视是指近视度数大于600度的情况,通常眼轴长度大于26毫米。随着近视度数的增加,眼轴不断被拉长,导致视网膜和脉络

膜变薄,眼底出现病理性改变,则称为病理性近视。

如果把眼睛比喻成一个气球,一直往气球里面吹气,气球会增大变薄,当变薄的气球超过一定程度后,就会出现破裂,眼睛也类似。当近视度数发展到高度近视后,眼轴增长过多,眼底“耐受性”减弱,易发生各种眼底并发症。这两类近视人群,要重点关注早期病变的信号,比如看东西有黑影、散光等,要及时去医院就诊。

生活中,高度近视和病理性近视者应特别注意以下几个方面:要注意避免剧烈活动、震动,以及外力撞击眼球,以免发生视网膜撕裂、脱离等眼底疾病。尽量避免剧烈头部冲击性的运动,如跳水、举重、过山车等。

什么是角膜塑形镜?

**杨卫华:**角膜塑形镜是通过配戴逆几何设计的硬性透气性接触镜,以重塑角膜形态,从而暂时性降低近视屈光度数,提高裸眼视力的可逆性非手术物理矫正治疗方法。角膜塑形镜,又简称OK镜。夜间戴,白天拿下来,不用再戴镜,可以拥有正常的视力。多个研究显示角膜塑形镜还可有效延缓近视进展。

角膜塑形镜适合8周岁以上,配戴前检查排除禁忌症者。需要注意的是,角膜塑形镜的验配应该到有专业资质的医疗机构,未成年儿童需要由家长监护,养成良好的卫生习惯,配合使用,并定期随访。

哪类人群适合近视矫正手术?

**杨卫华:**首先,要年满18周岁以上,近2年的近视度数稳定,每年增长的近视度数不超过50度。另外,角膜激光手术矫正屈光不正是有范围的,根据角膜厚度,近视在1200度以下,远视600度以下,散光在500度以内。需要强调的是,想要做近视矫正手术,一定要到正规医院进行一系列检查和评估,比如有无活动性眼病,有无全身无限制的疾病等。手术前,软镜应停戴2周以上,硬镜应停戴4周以上,OK镜应停戴1-3个月。

家长应该从哪些方面着手保护孩子视力?

**杨卫华:**第一,家长要了解科学用眼护眼知识。以身作则,带动和帮助孩子养成良好的用眼习惯,尽可能提供良好的居家视觉环境。

第二,正确认识户外活动的重要性。让孩子到户外阳光下度过更多时间,建议每天达到2小时的户外活动,从而预防和延缓近视进展。

第三,控制电子产品使用。家长陪伴孩子时应尽量减少使用电子产品,有意识地控制孩子特别是学龄前儿童使用电子产品的时间。非学习目的的电子产品使用单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时,使用电子产品学习30-40分钟后,应休息远眺放松10分钟,年龄越小,连续使用电子产品的时间应越短。

第四,减轻孩子课外学习负担。配合学校减轻孩子负担,不要盲目参加课外培训。引导孩子不在走路时、吃饭时、卧床时、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射等情况下看书或使用电子产品。监督并随时纠正孩子不良读写姿势,应保持“一尺、一拳、一寸”,读写连续用眼时间不宜超过30-40分钟。

第五,做到早发现早干预。发现孩子出现眯眼看东西、上课看不清黑板等迹象时,及时带其到眼科医疗机构检查。遵从医生的建议进行科学的干预和近视矫正,在正规医疗机构的眼科进行验光,避免不正确的矫正方法导致近视程度加重。

第六,保障孩子睡眠时间。确保小学生每天睡眠10个小时。让孩子多吃鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的营养膳食。

