



视频终端综合征、更年期眼病……

## 除了近视,也要关注这些眼健康问题

近日,国家卫生健康委发布了《近视防治指南(2024年版)》。在我国,儿童青少年近视呈现高发、低龄化趋势,近视防控迫在眉睫。然而,除了近视问题,还有中青年被视频终端综合征盯上,更年期女性被干眼症等眼病困扰,为关爱全年龄段、全生命周期人群的眼健康,近日,现代快报“名医天团”特别邀请南京市中医院眼科主任、主任医师,博士生导师刘映做客演播厅,跟大家聊一聊如何爱护护眼。

通讯员 张明 莫禹凡 现代快报/现代+记者 梅书华/文 王曦/摄  
▶刘映(右)做客现代快报“名医天团”演播厅



### 孩子练钢琴变近视 这些活动很伤眼

“孩子平常不怎么玩电脑、看手机,只练练钢琴,怎么会近视?”4岁的可可(化名)被查出近视时,家长十分意外,刘映却立即发现了问题。她告诉记者,现在许多家长为了不让孩子输在起跑线上,纷纷“卷”起了才艺,弹钢琴、练大字、练乒乓球……有的孩子甚至从3岁就开始练习。然而,这种“近距离”的活动,却在悄无声息地“吞噬”孩子的视力。

琴谱上的小音符密密麻麻,弹琴时,孩子的手指在动,身体也在摇晃,这时,孩子要近距离、高度集中地紧盯着琴谱,很容易疲劳,加上黑白琴键对比强烈,更容易让人产生视觉疲劳。写大字练书法,也是一种近距离活动。此外,许多人认为练习乒乓球对眼睛有好处,实则不然,孩子的眼睛不停地盯着乒乓球,注意力非常集中,眼睛容易疲劳。“我们不建议孩子在4岁以前进行这类活动,如果要做,控制好时间,比如一次不要超过半小时,否则眼部肌肉过度疲劳,可能会导致假性近视,如果后期没有及时干预,很可能造成真性近视。”刘映强调。

其实,孩子真正需要的是户外活动。刘映表示,在成长的过程中,孩子每天户外活动要达到2个小时以上,让自然光进入眼内,可以促进视网膜发育,提高黄斑生长的促进率,减缓屈光性近视的发生和发展。此外,孩子的眼睛也需要定期“体检”,眼睛的发育有两个高峰期,第一个高峰期是3—5岁,第二个高峰期是6—10岁,这两个阶段都容易造成近视、弱视、病理性的远视等屈光系统问题,家长要密切关注。

### 28岁程序员 患视频终端综合征 “刷屏”得有度

成年以后,视力状态趋于稳定,许多人便忽略了眼睛的“辛劳”,白天在办公室盯着电脑,下班后盯着手机,“刷屏”无度带来了新的眼健康问题。28岁的小何(化名)是一名程序员,近期出现了腰肌劳损、干眼症等一系列问题,最终被确诊为视频终端综合征。这是一种由于长时间在视频终端前操作和注视荧光屏而出现的一组无特征的症状,包括颈肩腕综合征、多种眼部不适和视觉及神经精神问题等。

在视力不断下降的同时,小何还出现了双眼畏光的情况,光线稍微强一点,他就会流泪、眼睛痛,一度无法工作。小何就诊时,刘映发现他的状况已经发展到中重度,角膜上皮基本溃烂,直接和外界接触,导致神经完全裸露在外,进一步造成神经痛。“其实视力检查结果显示,他是能看见东西的,但是双眼的疼痛、内心的焦虑,已经让他无法正常视物,甚至不能正常行走。”刘映介绍。

近年来,电子产品的普及给人们生活带来了极大便利,但过度使用电子产品也对眼睛造成了不小的伤害。“使用电子产品要有节制。”刘映建议,6岁以前,一天的使用时间不要超过半个小时,6—10岁是孩子长个子最快的时候,也是近视发生最快的阶段,单次使用电子产品不能超过40分钟,一天不要超过两个小时。此外,大家在有条件的情况下应尽量选择屏幕较大且分辨率较高的电子产品,并尽量远距离观看。

### 更年期眼病高发 眼睛也需要补水

进入更年期,身体开始衰老,眼睛更是状况频出。在刘映的门诊上,更年期女性也是眼部疾病高发群体。50岁的徐女士(化姓)进入更年期后,不仅出现盗汗、失眠、心慌等症状,眼睛也变得又干又痒,最终确诊为干眼症。

刘映介绍,干眼症是更年期女性常见的眼部疾病之一。随着年龄的增长,女性体内的激素水平发生变化,而泪水的分泌与激素水平息息相关,雌激素水平开始下降,泪液分泌也逐渐减少,导致眼睛干涩不适。更年期女性的干眼症不仅影响日常生活,还可能加重其他眼部问题。“眼睛也需要补水,大家可以选择不含防腐剂的人工泪液,缓解不适症状。”刘映介绍。

徐女士在使用人工泪液一段时间后,干眼症状有所缓解,但仍有所不适,于是寻求了中医的帮助。刘映介绍,更年期带来的是全身性变化,中医强调整体调理,具有一定的治疗优势。从中医的角度看,许多更年期妇女往往存在肝肾阴虚或者肺阴不足的症状,在实际治疗中,中医根据患者的具体情况,采用个性化的治疗方案,可以获得较好的效果。

喝代茶饮、中药泡脚……经过调理,徐女士的状态好了不少。记者发现,市场上也有不少针对更年期的茶饮,还有打上“明目”等关键词的足浴包,这些可以直接使用吗?刘映表示,中医调理,注重患者的体质和病情特点,每个人适用的方法都不一样,比如糖尿病患者不适合泡脚,容易造成脚部皮肤溃烂;有的干眼症患者可能是阳虚,并不需要滋肝补肾。此外,她也提醒,更年期女性出现眼部不适,最好到医院检查,排除器质性病变,再进行调理。

### 中医特色技法 缓解眼疲劳

该如何有效延缓近视发展,预防干眼症等眼部疾病?缓解眼疲劳是重点。“五脏六腑之精气,皆上注于目而为之精”,刘映介绍,眼睛与各个脏腑都有密切的联系,中医外治、针灸治疗等方法可以有效缓解眼疲劳。

提起针灸,许多人会有些害怕,但有一种揸针,外观似图钉,针柄呈扁平状,针体只有1毫米左右长,揸针治疗与传统针灸不同,它埋在表皮之下,但由于位置浅,既不会让患者有任何不适感,在治疗时也不易出血。

揸针的原理其实也十分简单,从西医理论来说,穴位处于神经血管最密集的地方,在此处施针,可以刺激神经和血管,促进局部的血液循环,继而放松眼部肌肉,从中医的理论来说,是对五脏六腑、十二经络的调理。刘映介绍,揸针可作用于眼部周围多个穴位,不仅可以帮助缓解干眼不适、延缓干眼发展,同时也可以治疗青少年假性近视。

乐乐(化名)的父母都是近视眼,她4岁便戴上了小眼镜,这两年,她的度数不断加深,父母很着急,想给孩子的近视度数增长“减减速”。刘映回忆,乐乐刚来的时候,对针灸比较抵触,沟通了半小时,体验了揸针以后,便十分配合。据统计,近一年,南京市中医院已经收治了250例患儿,运用针灸的方法治疗,同时用西医的检查手段进行观测,整体取得了比较好的疗效。