

孩子的视力问题,家长有那么多困惑

如何让孩子拥有健康的视力

——第55届新民健康大讲堂侧记



打造健康中国
惠及普通百姓

孩子近视戴眼镜,不仅影响生活,心仪的专业还可能无法报考,这可急坏了家长。第55届新民健康大讲堂暨“市民文化客厅”第三期活动在五角场万达广场的上海书城拉开序幕,多平台同步直播。“让孩子拥有健康的视力”讲座后,上海市眼病防治中心党委书记、常务副院长邹海东和上海爱尔眼科医院副院长蔡劲锋两位专家不断收到线上、线下提问。有意思的是,在店里为孩子选购教辅书的家长,同样也是对孩子视力问题关注最多的人群。

“吃蓝莓改善视力”“每天用眼药水控制近视”……不少家长有这方面的认识“误区”,邹海东表示,眼药水分为不同类型,除了治疗的,市面上买的大多相当于人工泪液。在室内比较干燥、空调温度较高的环境下,人工泪液可以起到一定的润滑作用,但最好使用没有防腐剂的产

品;而另一种市面上所销售的眼药水,含有薄荷、冰片等成分,滴在眼球上舒服,但对预防近视没有作用。

至于被神话了的蓝莓,蔡劲锋表示,饮食方面应做到营养均衡,过剩和不足都不好。最关键的是控制用眼的时间,不要熬夜,保证充足睡眠,增加户外运动。光靠吃蓝莓提升视力是不现实的。很多家长纠结,近视了要不要戴OK镜?滴阿托品眼药水是否有预防作用呢?邹海东表示,阿托品眼药水最早用于一些眼病的治疗,近年的研究显示,低浓度的阿托品眼药水有预防近视的作用,滴了后近视增长速度变慢。但假如已经出现了近视,建议还是要去医院诊断并治疗。他比较推荐OK镜,可一定程度控制近视增长,晚上睡觉戴,白天“解放”双眼,对孩子日间的学习生活没有影响。

OK镜是否需要每天佩戴?能不能偶尔“偷懒”?蔡劲锋表示,一般他给孩子的处方是戴一周停一天,周末的一天让角膜得到休息。但他不建议“戴两三天停一天”,停的频率过高也不好。戴OK镜最重要的是保持卫生,要按照医生的要求对镜片消毒冲洗,并定期检查镜片。

本活动由新民晚报融媒体、上海热线等平台全程直播。

本报记者 左妍 实习生 冯琪 摄影 朱哲予



现场互动环节,专家解答热心听众的提问

儿童眼睫状肌调节能力强 散瞳验光可区分“真假”近视

“我们的眼球如同一台照相机。青少年一旦患有近视,如同照相机的聚焦功能失效,眼球将外界的光线聚焦在视网膜之前,导致图像变虚。”在近日举办的第55届新民健康大讲堂现场,上海市眼病防治中心党委书记、市一医院眼科中心副主任邹海东教授为“近视眼”作了一个巧妙的比喻。他同时指出,上海目前已成为中国大陆青少年近视患病率最高的地区,近视低龄化现象加剧。

近视成因各不相同

“近视与遗传相关,但更多研究表明,近视与环境因素密不可分。”邹海东认为,教育时间延长、教学难度提高或成为引发近视的因素,如孩子过早进入教育机构、视觉作业载体不当等均可产生影响。城市内开阔空间受限、教室灯光环境和家庭近距离用眼光环境不佳、户外活动时间减少、读写姿势不良等环境和行为问题同样不容忽视。

他同时强调,部分家长眼保健和医疗服务意识薄弱,未能实现“早发现、早治疗”,或是正确防治理念和措施落后,验光配镜“不恰当、不及时”,都可成为诱发近视的重要因素。

散瞳验光至关重要

与成人相比,儿童的眼睫状肌有很强的调节能力,直接验光并不准确。医生需采用专用眼药水进行暂时的调节麻痹,才能准确测出屈光度数,这一过程称为散瞳验光。

“如同山的高度,儿童的视力本身处于一定的水平,直接采用量验光度数的水平是不准确的,一定要使其回归至‘海平面’,来判断他们是否真的存在近视。”邹海东表示,有时假性近视是因为调节力的影响,儿童到医院看病时,一定要进行散瞳验光,来区分“真假”近视。对于还未近视的儿童,散瞳验光可以了解远视度数储备的情况,判断近视的风险,帮助儿童定期检查,建立屈光发育档案,起到及时防范的作用;对于已近视的儿童,定期检查可以知道近视程度,确定配镜度数。

散瞳验光通常情况下没有副作用,属于儿童眼视光门诊常规的检查项目,有极少见的禁忌症不适宜散瞳,如青光眼。



邹海东教授在讲座中

户外活动预防近视

关于近视的早期预防手段,邹海东强调,一是持续读书要保证“二要二不要”原则,二是保持正确的读写坐姿,三是充分的户外活动时间。

首先,坚持“二要二不要”。“二要”即读书写字姿势要端正、连续读书写字1小时左右要休息片刻,“二不要”包括不要在光线太暗或直射阳光下看书、写字,也不要躺在躺着、走路或乘车时看书。

其次,儿童要学会正确的握笔及读写姿势。握笔要“拇指捏着,中指托着,笔杆躺着”,手指与笔尖距离为2.33厘米-2.67厘米。正确的读写坐姿应保证身体离桌子一拳、眼睛离书本一尺,身体坐正,切忌歪着躺着。

此外,增加户外活动时间是预防近视的最有效手段。“阳光能够促进多巴胺的释放,延缓眼轴增长。建议每周保证14小时以上的户外活动时间,平均分散进行的话效果更好,即保证每天2小时以上的户外活动。”邹海东介绍,目前广州、台湾等地已有相关经验证明,每天增加一定程度的户外活动,近视发病率明显下降。

本报记者 左妍 实习生 冯琪 摄影 左妍

青少年近视配镜 也需医生“处方”

戴框架眼镜,是目前矫正近视最普遍的方法。给孩子配镜,可不能随便在商店里解决。在近日举办的第55届新民健康大讲堂现场,上海爱尔眼科医院副院长蔡劲锋强调,孩子配戴框架眼镜前,一定要去正规的医院进行验光以及视功能检查,路边随意找一家眼镜店配镜,有可能效果适得其反。“举个例子,都是近视100度,可能处方却是不一样的。因为每个孩子眼睛的调节能力不同。”蔡劲锋说。

除配戴正规、合格的框架眼镜外,“角膜塑形镜”“滴眼药水”也是控制近视的有效方案。“常戴眼镜的人应该知道我们的镜片度数正确的只有中间一块,边上的度数是不一样的。”蔡劲锋介绍,角膜塑形镜是通过改变角膜的形状、弯曲度和曲率,来改变视网膜上的成像。同时,角膜塑形镜的使用也大有学问。现在家长口中常说的OK镜就是角膜塑形镜的一种。通常情况下,患者需在夜间睡觉的时候配戴角膜塑形镜,第二天摘取后,视力较好,白天活动期间无需配戴。当使用角膜塑形镜时,一定要重视卫生问题,稍有忽视,可能会发生感染风险。

此外,低浓度阿托品眼药水是控制近视的有效药物。“0.01%浓度的阿托品眼药水控制近视进展是近年视光学研究的热点,大量的临床已证实其对近视控制的有效性。”这种非选择性胆碱能M受体拮抗剂,可直接作用于视网膜和巩膜。专家建议连续使用2年,虽在停药后可能出现反弹,但在青少年近视进展最快的阶段,可有效帮助治疗。

有些家长会问,如果孩子已满18岁,能否通过手术方式摘掉眼镜?对此,蔡劲锋介绍,近视手术分为两类,角膜激光手术和有晶体眼的人工晶体植入手术都能够矫正近视。角膜激光手术通常适用于度数低于1000度的近视人群,其中全飞秒激光手术可有效恢复角膜完整物理形态,且手术时间短、无疼痛,术后恢复快。度数超过800度的高度近视,可考虑人工晶体



蔡劲锋教授在讲座中

植入手术,对角膜无损且较为安全。他同时提醒,任何一个医疗性手术都有风险,但是这种风险一般都在可控的范围内。近视手术要找正规的医院、有经验的医生,而且不是想做哪种手术就能做的,必须通过详细的检查和评估,来保证安全前提。

关于近视手术的手术后反弹问题,蔡劲锋表示,人在成年后,近视度数基本无增减,而且国家有严格的标准来控制手术适应人群和手术质量。只要合理用眼,注意保护,近视度数很少会反弹。

本报记者 左妍 实习生 冯琪 摄影 朱哲予



扫码看视频