

## 这些近视的“坑”不要再踩了!

### 健康教育

近视是我国乃至全世界最高发的眼病,是一种最常见的屈光不正,世界卫生组织(WHO)已把它列入亟待解决的致盲性眼病之一。近年来,电子产品的普及也使得近视呈现低龄化的趋势,儿童青少年近视率的增加让越来越多的学生家长焦虑不已。家长们有时候是干着急,却是缘木求鱼,不得其法。下列这些误区,请对号入座。

#### 误区一、孩子上学后,才需要查视力

很多家长认为孩子上小学以后,用眼多,才需要检查视力。其实3岁以后,儿童在学习识认视力表后绝大多数都能够配合测视力,就可以进行初步的视力检查,建议每三个月到半年进行一次视力筛查,学校或家长可自购标准视力表挂墙上在5米远处让孩子识别。

平时生活中,家长如果发现孩子斜着看、歪头看、眯眼看、揉眼看或很近看电视和书时,就要警惕,可能是视力有问题了。家长应及时带孩子到正规医疗机构,为孩子建立屈光发育档案。检查开始时间最好不晚于3岁,有助于尽早发现眼疾、屈光异常如近视、散光、高度远视、斜弱视等,筛选出近视眼“危险分子”,及时防控近视进展,提早进行干预。

#### 误区二、孩子还小,度数不高=假性近视

很多家长一听到孩子近视时常常会脱口而出:“是假性还是真性”?许多人相信孩子小,度数小,就是假性近视,是可逆的。其实假性近视是指近距离用眼过度,眼睛的睫状肌调节紧张所导致的暂时性视力下降,经过休息或应用睫状肌麻痹剂滴眼后,视力能恢复正常。但在常规的医院检查中,已经散瞳验光,如果检查出近视度数,就不再是假性近视,即使孩子年龄小,度数小,也已经不是调节紧张性的假性近视。

所以,当孩子出现视力下降,及时到正规医院进行散瞳验光是非常必要的。通过散瞳可以排除假性近视,对于大部分的近视儿童,选择4-6小时就可以自行恢复的快速散瞳验光足以。

#### 误区三、眼镜看远戴,看近不戴

正常眼与戴镜(度数合适)的近视眼看近时眼睛都需要调节,通过调节改变眼睛的焦距,将光线聚焦点从远处移到我们看的近距离物体上,这样才能看清楚。

近视眼在不戴眼镜的情况下,眼睛的焦距就在近处,眼睛可以偷懒不用调节就能看清,但是长期偷懒眼睛的调节功能就会下降,并且还会影响到眼睛内聚的能力,正常状态下,看近时双眼会向内一定程度的对眼,这就是内聚功能。除医生有特殊交代的情况可以不戴眼镜外,其他时候建议近视的孩子看远看近均佩戴眼镜。

#### 误区四、越戴眼镜,近视加深越快

散瞳后检查出来的真性近视是不可逆的,大部分的近视眼是因为眼轴增长导致,眼轴是指进入眼球的光线通路上,角膜前表面到眼底视网膜的距离,就像眼球的身高。还在身体发育期的孩子,在没有干预的情况下,眼轴会随着身体发育持续增加,因此近视度数不但不会降低,反而会不断加深。

我们无法使发育的眼睛逆生长,就好像我们无法将一个长高的人变矮一

样。所以,近视加深并不是因为佩戴眼镜。而且,不戴眼镜会加重眼睛的负担,可能进一步刺激近视度数增加。因此,要佩戴合适度数的眼镜矫正视力。并且随着眼轴增长,近视度数增加,要及时更换合适的眼镜,建议每半年进行一次验光检查。

#### 误区五、激光手术,根治近视

有些家长认为近视不是什么严重的疾病,成年以后通过激光手术就可以治好。

从视觉角度来说,不管近视多少度都不容忽视,因为人85%以上的信息获取来自于视觉系统,中低度近视会影响视力,戴眼镜会带来生活不便。而高度近视特别是病理性近视更要高度重视,其眼底视网膜可能会出现病变,严重的会导致视力不可恢复的损伤,部分患者甚至会因此失明,据统计,病理性近视是50岁以上人群失明的主要原因之一。

大众可能神化了激光近视手术的效果:首先,它并不能包治所有近视,超过一定度数的高度近视无法进行角膜激光手术,可能要考虑选择其他治疗方法,例如有晶状体眼人工晶体(ICL)植入手术。其次,并不是所有度数适合的患者都能做激光近视手术,必须通过角膜、眼表等一系列术前检查才行。

更重要的是,近视手术其实治标不治本,手术只能摘掉眼镜,并不能改变眼底,表面上近视度数消失了,但高度近视眼底病变的风险不会降低。

#### 误区六、视觉训练,包治近视

眼轴增长不可逆,近视也无法治愈。但很多视觉训练机构过分夸大训练效果,号称能够彻底治愈近视,其实是通过训练孩子识别图像的能力,营造视力恢复正常的假象。

事实上,已经增长的眼轴、近视的度数和变薄的眼底视网膜都无法逆转,还可能因为过度训练加重孩子的近距离用眼强度,加速近视发展速度。

很多家长为了孩子的眼睛不放过任何机会,却可能是南辕北辙,没有采用正确的干预治疗方案,反倒耽误了孩子的眼睛。

#### 误区七、没时间户外,全靠“OK镜和药物”

如今,国内外研究数据都证实了,近视防控“三板斧”——角膜塑形镜(OK镜),低浓度阿托品眼药水以及户外光照2小时/天——是确切有效的。但现在孩子学习压力大,无法保证充足的户外时间,因此家长将防控近视全部依赖于OK镜和低浓度阿托品眼药水。其实,OK镜和低浓度阿托品不是每个孩子都适用的,需要进行角膜形态、眼表状态、调节功能的检查,通过检查后才能在医生的指导下使用。

近视发生发展的机制目前尚不明晰,良好的行为习惯和充足的户外光照才是最根本的防控法门。一旦近视,便很难逆转,也不能光靠医疗手段干预。其实,大部分近视是可以预防的。通过良好的行为习惯,减少电子产品使用和近距离用眼,增加户外时间,让孩子们在阳光下奔跑,何乐而不为呢?

眼睛是我们最宝贵的器官之一,视力也是我们感知世界最重要的通路。现代社会的行为模式转变后,近视已经步步紧逼,发病年龄越来越小,发展速度越来越快。愿所有的近视防控都少走弯路,所有的孩子都有一个光明的未来!

来源 健康中国 作者 徐琼

## 淮南卫校安理大附属眼科医院 实习实训基地揭牌



本报讯(记者 张明星)3月16日上午,淮南卫生学校安徽理工大学附属眼科医院实习实训基地挂牌仪式举行。淮南卫生学校与安徽理工大学附属眼科医院双方负责人共同为实习实训基地揭牌。

淮南卫生学校相关负责人介绍了淮南卫生学校教学与实践现状、未来发展方向等基本情况及以后的招生培养人才的情况,感谢安徽理工大学附属眼科医院对学校眼视光教学工作的大力支持。希望通过此次实习实训基地签约,双方更加紧密合作,医教协同,共谋发展,期待未来有更多优秀眼视光人才为服务淮南地区眼健康事业贡献力量。

安徽理工大学附属眼科医院负责人对淮南卫校在该院设立实习实训基地表示感谢,并简要介绍了医院基本情况,表

示本次实习实训基地的建成,为院校双方搭建了合作发展的平台,对促进双方良性互动,扎实推进眼视光人才培养具有重要意义。

据了解,安徽理工大学附属眼科医院始建于2017年,由安徽理工大学、华夏眼科医院集团和淮南市第一人民医院共建。医院致力于建立并发展现代化的眼科医院,努力以先进的设备、专业的人才、优雅的环境和贴心的服务为百姓服务。

此次签约暨挂牌仪式,标志着安徽理工大学附属眼科医院与淮南卫生学校将进行全方位、深层次的合作。双方将以此次合作为契机,用心关注实习生的成长,认真带教,注重实践,提高学生临床实操能力和职业素养,共同为培养技术扎实、医德高尚的实用型眼视光人才发挥好孵化器作用。

## 为何肺癌爱“找”同一家人

在杭州市第一人民医院心胸外科门诊,有家族史的肺癌患者并不少见。该院心胸外科主任江洪曾经接诊过一家三姐妹,在一年时间内,从大姐到二姐再到三妹,三人接连在体检中发现肺癌,而且是同一类肺癌。“幸运的是,大姐的病情为两个妹妹敲了警钟,三人都很重视体检。因为发现得早,肺癌没有发生转移,经过手术,基本可以治愈。”

很多肺癌患者都有家族史,难道肺癌会传染吗?江洪主任表示:“肺癌不会传染,但有一定的家族史特征。如果家族中存在肺癌患者,其他家族成员得肺癌的几率确实会增加。”肺癌的家族聚集性特征与两个因素有关。一是共同的生活环境和生活习惯。比如,一家人都喜欢抽烟或有相似的不良习惯,久而久之,家族其他成员患上肺癌的几率就会增加。二是遗传易感性问题。有些患者本身不吸烟,没有明显的诱发因素,这种情况可能与遗传有关。

不过,江洪主任表示,即使

家中有人患肺癌也不要太过紧张。大部分肺癌是由后天因素造成的,不会像遗传性疾病那样连代或者隔代遗传。

预防肺癌,大家应做好以下几点:

一是了解自己的家族病史。如果您的直系亲属中有2-3人患癌并且是同一种癌,那么,您可以做一次基因检测来排查。

二是保持健康的生活方式。数据显示,大约八成癌症的发生与环境和生活习惯有关。大家应养成良好的生活习惯,给身边的人树立榜样,努力让全家人的生活变得更健康。

三是重视体检,有遗传易感性的人可以提早预防。江洪主任提醒,如果近亲中有人患肺癌,就要重视筛查。筛查该怎么做呢?40岁以后,每年进行一次低剂量的胸部螺旋CT检查,即可发现早期肺癌。早期肺癌患者经过外科手术治疗,大部分都可以达到临床治愈,获得长期生存。

来源:健康报 作者:杭州市第一人民医院 李煦