

港城名医谈

# 近视,能离现代人远一点吗?



现在电子产品发达,手机、iPad等更新换代很快,QQ、微信、游戏等更是吸引人们的眼球,由于长期对着电子屏幕对眼睛的伤害比较大。放眼周边,带眼镜的比比皆是,近视确实不可忽视。6月6日是全国爱眼日,近日,记者采访了烟台康爱眼科医院业务院长由海涛。



## 专家简介

由海涛,烟台康爱眼科医院业务院长,屈光眼表学科带头人,副主任医师。

1992年毕业于泰山医学院,从事眼科临床、教学、科研工作20余年,擅长屈光、白内障、青光眼、角膜病等各种复杂眼病的诊断和治疗。是

我国第一批开展屈光手术治疗近视眼的著名眼科专家之一,对屈光不正的各种治疗方法有着独到的临床经验。至今已成功操作准分子激光治疗近视手术过万例,并成功指导省内外10余家医院开展准分子激光治疗近视、远

视、散光手术,获得良好的临床效果。在国内享有较高声誉,其精湛的医术和高度的责任感以及对病人无微不至的关爱,多年来受到患者的一致热爱和好评。参与发表省级学术论文10余篇,市级课题2项。

## 相关链接

### 古人为何近视少

随着文化知识越来越显得重要,有近视眼的文人学子也越来越多。然而,在古代就很少发现有近视眼的文人学子。最近,很多网站都在讨论这个话题。

对此,由海涛说,不能说古人近视就是比现在少。当然,古时候没有像现在这样的高楼大厦,视野比较开阔,比较有利于眼睛的松弛、休息,而是古人没有像现代一样普及教育,读书的人少,所以患近视的可能性就小,还有就是古人患了近视也不知道,因为没有像现代一样先进的医疗卫生条件。

有人分析出古代对眼睛有利的几个方面:

一、古时候大部分人认字,也没多少人读得起书。只有家庭条件好或有地位的人才读得起书,即便是读书,用在读书上的时间也很少,而那种头悬梁、锥刺股的读书人更是凤毛麟角。这就决定了古代不易形成近视眼的大环境。

二、古人书写用的毛笔比较长,眼睛距字的距离较远,写的字也相对大些,客观上起了一定的预防作用。

三、古人读的是私塾,没有现在的黑板,不会产生看黑板困难,也就不去想什么办法治近视。加上古代自然科学不发达,那时的学生读的书很少,也没有外语、物理、化学等,数学也只是加减乘除等简单运算,主要是四书五经,一本《论语》要读好几年,没有太多书读自然不太会近视了。

四、古人的生活节奏慢,交通以骑马与步行为主,不用担心交通安全,所以患近视的危害就小。

五、古人没有眼镜,尽管看似不利,但客观上能防近视度数加深,所以近视的危害就很小。

六、古人行路,骑马多,对眼睛都有预防近视作用,所以古人的近视非常之少,危害也很小,与其他疾病相比,简直算不了什么。

## 内因外因 分说近视

近视发病原因目前不明确,是多因素导致的。由海涛说,一般来说,主要分为内因和外因。

“近视的内因包括遗传因素和发育因素。近视有一定的遗传倾向,父母近视的子女容易近视,特别是高度近视。发育因素方面是指婴儿因眼球较小,均为远视眼,随着年龄的增长,眼轴逐渐加长,如发育过度,眼轴过长则形成近视。”由海涛告诉记者。

现在学生的学习负担很重,这也是造成近视的一大原因之一。从事文字工作或近距离工作的人,近视眼比较多,青少年学

生中近视眼也比较多,这种现象说明了近视眼与一般近距离工作用眼相关。

据由海涛介绍,青少年的眼球,正处在生长发育阶段,调节能力很强,眼球壁的伸展性也比较大,阅读书写等近距离工作时,眼外肌对眼球施加一定压力,眼内压相应升高,随着作业的不断增多,这种调节的频率和时间也逐渐增加,眼肌经常处于高度紧张状态,从而引起一时性的视力减退,但经休息或使用阿托品类药物使睫状肌麻痹后,视力可以改善或完全恢复,因此称这种近视为假性近视。而眼球壁在

长期受压下,眼球壁逐渐延伸拉长,近视的度数越来越深,而且不能被阿托品等所缓解,这就是真性近视。特别是青少年时期,不注意用眼卫生,是形成近视的直接原因。近视与用眼距离过近、用眼时间过长、照明光线过强或过弱、行车走路躺着看书等不良习惯有关。姿势不正确是近视形成的重要原因,有些孩子握笔方法错误,影响视野,为了看清笔尖,常偏头写字。眼睛负担过重,学生作业过多,从早到晚,眼睛只能盯着书本,根本没有看远的机会,自然影响视力。

等,每天很少有机会能脱离近视环境,再加上学校课桌椅不配套,从小学到高中,从高到矮都是同一套,造成孩子不能保持正确姿势,加快近视的发生。

戴眼镜总是不方便的,因此,好多人现在倾向于做手术恢复视力。对此,由海涛说:“18岁以下近视,一般就是医学验光、戴眼镜。因为18岁以下的青少年还在发育,即使做了相关手术,恢复了视力,也会有再次近视的可能。18岁之后,如果不想戴眼镜了,可以做手术矫正视力。激光近视手术现在已经比较成形了,当然,选择手术的医院和医生需是权威并且经验丰富的。”

对这种近视眼手术,人们还是有顾虑的。比如说,手术后会不会再近视,会不会对眼睛产生其他健康危害?由海涛

由海涛告诉记者,预防孩子近视要从小开始,发现孩子近视了,立即预防也还不算晚,因为孩子近视在不断发展,如果不预防,孩子近视会越来越深。预防近视主要有两点,第一点是少看近处,这是防治近视的根本,近视的发生发展就是看近处造成的,只有少看近处才能避免近视。第二点是多看远处,是防治近视的基本方法,近视的发生与长时间近距离用眼有关,近距离用眼使调节眼睛的肌肉处于痉挛紧绷状态,只有看远才会自然放松,如放风筝、打球、旅游等都是不错的选择,既锻炼身体、放松心情,又开阔视野、放松眼睛,预防近视。而目前电视电脑普及,孩子喜欢看电视或玩电脑,现代城市儿童游戏方式多以室内自娱式为主,如个人玩具、游戏机、电脑、电视

## 预防近视 从小开始



告诉记者,一般18岁之后,近视的度数就不再长了,也就是说,个头不长,近视也不再长了。但如果发育停止了,而近视还在增长,那就是病理性近视了。18岁之后做近视眼手术恢复视力的,如果再近视,一般就是病理性近视了。