



不让孩子玩手机，怕伤眼？ 防近视，“目”浴阳光更管用

每年的6月6日是全国爱眼日，今年是第27个全国爱眼日，主题为“‘目’浴阳光，预防近视”。目前，青少年近视的防治已经成为全社会关注的热点，国内外的循证医学均表明，进行适度的户外活动，让眼睛经常沐浴在大自然光线下可以有效降低青少年近视发生率。

本报记者 陈晓丽

每天阳光下活动两小时，可有效控制近视

“现在小儿眼科门诊量每天都能超过200人，其中近视的孩子可占到60%。”济南市眼科医院儿童眼科主任傅特告诉记者，现在还不是最忙的时候，等到暑假开学前夕每天门诊量通常能超过300人，近视患儿比重则接近80%。

“近视有明显的遗传倾向，如果父母双方有一方是近视，孩子以后近视的几率约为50%-70%；如果父母双方都近视，孩子基本可以认为以后也会近视。”傅特告诉记者。很多孩子是先天性近视，刚出生就是高度近视，这可能是遗传，也可能源于基因突变。

山东省千佛山医院眼科主治医师马宝峰表示，病理性近视一般在5-10岁即可发病，对视功能危害比较严重，裸眼视力甚至在0.1以下，并可以发生视网膜脱离、黄斑出血等严重的并发症，常伴有眼痛、头痛、恶心、失眠等。

近视发病率越来越高与过重的学习负担有关，因为长时间看书学习会导致眼睛调节能力不足，睫状肌痉挛而无法放松。“很小的时候提前认字，各种幼

小衔接、长时间练习钢琴、小提琴等乐器都可能导致视力不同程度下降。”傅特表示。

与学习负担过重相伴随的就是户外活动太少。“研究表明，孩子每天在阳光下户外活动时间超过两个小时，可以促进视网膜释放多巴胺，可以有效地控制近视。”马宝峰解释道，每天两个小时阳光下户外活动可以分为多次进行，每次至少20分钟。

如今，随着消费水平的提高，智能手机和平板电脑已经成为损害儿童眼睛健康的一大原因。“孩子看手机时距离屏幕非常近，一般不超过30厘米，不仅会引起近视的发生和逐渐加重，严重者甚至还会造成眼部组织损伤、眼内炎症等病变。”马宝峰表示。

市场各种“治疗”手段，不能治愈近视

与青少年近视高发相对应的是，市面上出现了多种治疗近视的办法，包括眼药水、眼罩、治疗仪、针灸、按摩等，主要针对儿童近视。对此，多位专家一致表示，目前市场上流行的各种治疗近视的办法暂时都缺乏医学实验依据，只能采取手段减缓或防止近视进一步加深，而不能减轻近视，更不可能治愈。

“不仅是没有医学知识的

普通市民，包括很多眼科专业以外的医生，当发现自家孩子近视时，很多都难以接受佩戴眼镜，千方百计打听治疗近视的办法。”马宝峰告诉记者。然而遗憾的是，近视现在来看仍然是个不可逆转的过程。

专家建议，如果怀疑孩子近视应尽快到正规医院由专业医生检查，通常可以使用眼部药物测试区分真性近视和假性近视，“将散瞳剂滴入眼睛后，如果可以使睫状肌的痉挛症状消失，这种近视就是假性近视，如果药物达不到消除痉挛的效果，就是真性近视。”对有一定近视度数的青少年患者而言，适时配戴合适的眼镜是减轻视疲劳、减缓近视度数加深的有效手段。

“坦白说，现在我们社会中大部分近视镜验光达不到医学验光的标准。”傅特告诉记者，为孩子验光，需要经过散瞳、验光、复光等过程，同时考虑双眼平衡、双眼视功能情况等多个方面，往往需要超过1个小时。

据专家介绍，光学矫正的时候可以选择功能性镜片，对于500度以内近视、150度以内散光、又没有眼周疾病的人群，可以佩戴角膜塑形镜。而在100度以内近视以及假性近视阶段，可以选择佩戴雾视镜。相对于普通镜片来说，角膜塑形镜和雾视镜可以防止从假性近视

演变为真性近视，并有效减缓近视度数的加深。

“与进口镜片相比，国内镜片质量参差不齐。在瞳孔区，也就是镜片的中心位置度数比较准确，但是外围圈度数往往差距较大。”傅特告诉记者，“这样就会导致视线周边处于远视的状态，眼轴就会逐渐加长进一步加深近视，这也可能是很多人感觉越戴眼镜近视越厉害的原因。”因此，建议在配镜时将视力矫正至0.8-0.9即可。

手术是目前唯一可靠的治近视办法

从1988年世界上第一例PRK(准分子激光角膜切割术)手术，到1995年美国食药监局批准将准分子激光用于近视眼矫正，该项手术已经在世界范围内开展了20年时间。技术也在更新换代，从最开始的“准分子激光”，到后来的“飞秒激光”，到后来的“飞秒激光”“全飞秒激光”，甚至“屈光性晶体植入术”，手术的安全性和准确性得到提高。

济南市眼科医院每年都会进行3000余例手术。“6月份，来做手术的主要是要上军校或者去当兵的，暑假和寒假期间也是手术高峰，主要以在校学生为主。”该院主任医师刘蕾告诉记者。目前，全飞秒手术是最先进的手术方式，手

术切口小，更安全，更精准，不过只适用于眼镜度数1000度以下的近视患者。

整个屈光矫正手术时间非常短，十几分钟就能完成，术后第二天就可以恢复正常工作和学习。专家表示，一般手术的年龄范围在18-50岁之间，近视100-1500度，远视100-600度，散光600度以下的可以选择手术。通常来说，18周岁以后眼睛的屈光度数趋于稳定，如果两年内视力波动范围不超过50度，就可以手术了。

有些人在手术过后会出现眼睛干涩的症状，也就是干眼症，需要长期补充不含防腐剂的的人工泪液，还有人术后出现夜间视物不清、眩光等状况。不少人也提到圆锥角膜问题，即术后角膜持续变薄。一旦出现圆锥角膜，将存在失明的风险，唯一解决办法就是进行角膜移植。

正因如此，刘蕾表示，为了保证手术安全，术前应进行全面检查，包括角膜形态、屈光度、眼球生物学数据、眼内压、眼底状态检查等。只要有一项不符合手术指征，就不能进行手术。根据一项调查，每10个有近视眼手术意愿的人中，就有4个人不符合手术指征。现实中，一些医疗机构为了逐利，擅自放宽手术门槛，也是术后出现并发症的原因之一。

山东近视矫正机构品牌榜评选正在进行中 治疗近视哪家靠谱？快来投票吧

本报济南6月5日讯(记者 焦守广 实习生 王倩)“品牌照齐鲁——山东近视矫正机构品牌榜”评选活动暨爱眼日特别报道活动启动以来，全省各地的视力矫正机构纷纷报名参与，哪家视力矫正机构最靠谱？赶紧来投票吧！

世界卫生组织最新研究报告称，目前中国近视患者人数多达6亿，几乎是总人口数量的一半。我国高中生和大学生的近视率均已超过7成，并逐年增加，青少年近视率高居世界第一，小学生的近视率也接近40%。《国民健康视觉报告》指出：预计到2020年，近视人口将达7亿，患病率近50%。

“品牌照齐鲁——山东近视矫正机构品牌榜”评选

活动暨爱眼日特别报道活动启动后，全省各地的视力矫正机构纷纷报名参与。活动同时也受到了本报读者朋友的强烈关注，纷纷为自己信赖的视力矫正机构投票点赞。也有人还专门给活动主办方打电话，力荐身边优秀的视力矫正机构。

“昨天在报纸上看到的评选信息，现在近视的确是一大问题。我们家孩子三年级就近视了，这不高考完我准备带她去治眼，希望咱们的活动能选出一批值得信赖的医院，也给我们个参考。”市民陈女士告诉记者。

随着中高考、大学毕业求职的到来，也到了近视治疗的旺季。专家提醒广大市民朋友，矫正视力一定要到

正规的眼科医院或者视力矫正机构。

如今各类视力矫正康复机构越来越多，到底哪种视力矫正方式最好？哪些视力矫正机构最靠谱？在第22个全国“爱眼日”到来之际，同时恰逢齐鲁晚报创刊30周年，齐鲁晚报将启动“品牌照齐鲁——山东近视矫正机构品牌榜”评选活动暨爱眼日特别报道活动。

据活动负责人介绍，活动旨在通过公众投票、居民体验、专家评审等环节，评选出山东近视矫正机构品牌榜，同时专题报道视力矫正专业知识，为广市民选择视力矫正方式和矫正机构提供一定参考。

报名或参与投票
可扫描二维码：



出品：健康工作室
设计：壹纸工作室
本版编辑：胡淑华
编：马晓迪
版：郭传靖

部分候选名单 (按字母排序)

医院
滨州沪滨爱尔眼科医院
济南爱尔眼科医院
济南光彩明天儿童眼科医院
济南明水眼科医院
济南市眼科医院
济南新视界眼科医院
聊城光明眼科医院
青岛新视界眼科医院
青岛眼科医院
山东亮康眼科医院
山东鲁南眼科医院
山东施尔明眼科医院
山东省眼科医院
潍坊眼科医院
淄博康明眼科医院
视力保健机构
东营胡氏眼镜视光学中心
济南微净界青少年视力管理中心
麦迪格国际近视矫正中心
济南视立美视力健康管理机构