

散瞳验光识别“真假近视”

多种手段协同防控近视，可实现1+1>2的效果

记者 张如意
实习生 柳天启

儿童青少年 近视率达52.7%

近日，一位9岁女孩去医院检测视力，没想到首次检查就已经是300度的中度近视。“如果早发现早干预，不至于发展这么快。”山东第一医科大学附属眼科医院(山东省眼科医院)视光科主任张菊说。

张菊介绍，近视是一种慢病，是遗传和环境因素共同作用的结果。一般来说，近视的遗传度大约在60%~80%，高度近视的遗传性更高，父母双方高度近视，那么孩子高度近视的概率在98%以上。

环境因素主要包括近距离用眼过度和户外暴露时间过少，其他还包括光线昏暗、用眼时光线不稳定等。

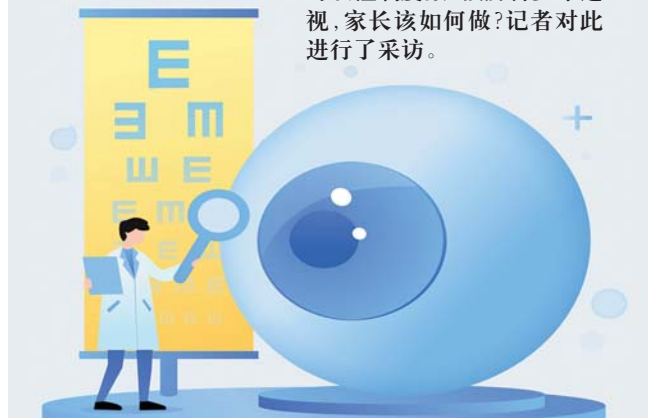
据国家卫健委数据，2020年我国儿童青少年总体近视率达52.7%，小学阶段是35.6%，高中阶段达80.5%。据权威预测，至2050年，我国近视率将达到66.8%，高度近视率将达13%。

散瞳验光 让真假近视不再难辨

真假近视有何本质上的区别？

张菊介绍，假性近视就是睫状肌紧张导致的调节性近

最近，省眼科医院近视门诊多了不少青少年患者。儿童近视会面临哪些问题？近视后有哪些手段可以控制度数？预防青少年近视，家长该如何做？记者对此进行了采访。



视，也可称为功能性近视。临床上利用散瞳药物，把肌肉紧张放松，部分度数就会消失，这就是“假性近视”。

真性近视则是因为眼球结构发生了变化，比如角膜变突或眼轴拉长导致的近视，即使进行散瞳验光，度数也不能降低，这就是“真性近视”。

临床上建议，14岁及以下儿童确诊近视以及真实的近视度数，要进行医学散瞳验光，散瞳验光，可以让“真假近视”不再难辨。

区分不同情况 进行个性化防控

真性近视一旦发生，是不可逆的，对进展性近视的控制手段，《近视管理白皮书(2022)》中，明确提到角膜塑

形镜、多焦点软性角膜接触镜、特殊设计框架眼镜以及药物低浓度阿托品滴眼液，这都是行之有效的控制近视方法。

张菊表示，临床上，医生会根据每个孩子情况，给予个性化防控方案，尽可能做到精准防控。比如对于8岁以下孩子，由于年龄小，近视不好控制，可首选离焦的框架眼镜联合低浓度阿托品；

对于年满8岁的孩子，首选角膜塑形镜；

对于度数高于600的高度近视患者，可首选多焦点软镜；当然，如果确认孩子近视发展比较快，可以直接联合用低浓度阿托品滴眼液。

张菊介绍，角膜塑形镜是一种夜间休息时佩戴的隐形眼镜，经过连续佩戴后，孩子白天就能拥有清晰的视力，不

需要再佩戴框架眼镜了。

同时，佩戴角膜塑形镜，可有效控制眼轴增长，进而控制近视度数加深，目前平均延缓近视发展约在50%。

周边离焦型框架眼镜、多焦点软镜，对于近视的控制效果要略差于角膜塑形镜。低浓度阿托品滴眼液则不同，这是一种药物，可以与以上三种方法结合，协同控制近视，实现1+1>2的效果。

督促孩子科学用眼 每三个月检查一次

张菊说，近视如果不进行干预，很容易发展成高度近视(大约600度的近视)。高度近视就像吹气球一样，眼球壁变薄萎缩，会诱发许多眼部疾病，包括视网膜脱离、黄斑出血、白内障、青光眼等，这些并发症都可能致盲。更有一些超高度近视人群，跳跃一次，坐一次“过山车”，都是眼睛安全的一次“冒险”。

日常生活如何防控近视？张菊进行以下提醒。

首先，写字姿势要端正，书写时做到“一尺一拳一寸”。要在光线明亮、稳定的环境中看书学习。观看电子屏要遵循“20-20-20法则”：即看近20分钟，看6米外，持续20秒。

其次，保证充足睡眠，均衡饮食，不要摄入过多甜食。

最后，建议每3个月到医院查一次眼睛，督促孩子养成科学用眼习惯，发现近视及时加以矫正。

近视手术可享“私人订制”

告别眼镜，术后保持良好的用眼习惯很重要

记者 韩虹丽

壹点问医

眼近视是困扰很多人的问题，想一劳永逸彻底摘镜，那么就绕不开近视手术了。

2月22日下午，齐鲁晚报·齐鲁壹点邀请到济南明水眼科医院角膜屈光科副主任侯杰做客《壹点问医》直播间，与读者进行交流互动，为大家解答关于近视手术的那些事儿。

时间，我们医院手术一般都安排在上午，术后观察没有特殊情况即可回家。”侯杰说。

手术形式多样 可个性化选择

侯杰说，目前济南明水眼科医院可以开展包括全飞秒、半飞秒、全激光表层手术等在内的十余种手术方式。

“手术方式不同，主要区

别就是切削方式有区别，所以术后的切口、反应、对角膜的影响都是不同的。”侯杰介绍，全飞秒是全程应用飞秒激光切削，切口只有2mm，恢复快，创伤小，是目前主流的手术方式，对角膜的生物力学影响、眼干影响都是比较小的。

半飞秒是应用飞秒激光做第一步角膜瓣，再用准分子激光切削度数，切口比全飞秒要大，对角膜及眼干影响也较大。

表层手术是直接应用准分子激光，在角膜表面进行切削，手术简单，但术后患者反应及用药周期都相对较长。

任何手术都有其各自的优缺点及受众人称，可根据术前检查结果进行私人订制。

据悉，济南明水眼科医院会定期升级更新设备，目前常用的包括德国蔡司的VISUMAX飞秒激光仪、准分子激光仪以及阿玛仕准分子激光仪。“因为手术量大，目前引进了2台德国蔡司的VISUMAX飞秒激光仪，3台准分子激光设备，用来满足临床需求。”侯杰说。

手术不影响生活 度数基本不反弹

术后恢复也是患者最为关心的问题。侯杰表示，屈光手术自问世以来，经过四十多年发展，目前是一种很成熟的近视治疗技术。术前完善的检查以及先进的手术设备，都是手术安全的保障。

全飞秒和半飞秒术后，一般第二天远视力基本可恢复，不影响正常生活、工作、学习，但术后早期，部分朋友可能会伴有视疲劳、干涩，需要遵医嘱用药，劳逸结合。表层手术后恢复慢，视力恢复需要5-7天。

“近视手术通常是不会反弹的，不过这也主要取决于患者术前近视度数的稳定性，如果近2年屈光度很稳定，每年增幅小于50度，年满18周岁的患者再长度数可能性是很小的。”侯杰还提示，术后保持良好的用眼习惯很重要。如近距离工作，尽量1小时左右休息5~10分钟，可以闭眼、远眺，让眼睛充分放松，缓解视疲劳。

生活课堂

4个动作自测“静脉曲张”风险

下肢深静脉血栓的症状有哪些？华中科技大学同济医学院附属协和医院血液科副主任医师唐亮介绍，其临床表现有患肢肿胀、疼痛、压痛、发红、发热等，这些静脉曲张一旦脱落，可随血流进入并堵塞肺动脉，引发致命的肺栓塞。

如何自测下肢深静脉血栓？方法一：勾脚尖、绷脚尖时，小腿有痛感；方法二：按压小腿肌肉，有痛感；方法三：小腿胫骨前区感觉酸胀，按压有水肿；方法四：一侧小腿围比对侧增粗3厘米以上。

腐乳颜色发红，是用了红色素？

很多人觉得，腐乳之所以那么红，是因为制作过程中添加了红色色素。实际上，红色腐乳只是腐乳的一个种类，叫红方腐乳，是使用“红曲米”来染色的。红曲米是天然染色剂之一，不存在什么有毒的人工色素。

在多数人印象里，腐乳含盐多，甚至据传“吃1g腐乳，相当于吃12g盐”。

其实，腐乳相比其他发酵食物，含盐量比想象中低很多，一般来说，一块腐乳含盐量在1g左右。根据《中国居民膳食指南》，每人每天食盐摄入量在6g以下，只要不超过限制，腐乳可以放心吃。

山楂决明子茶降血脂血压

山楂茶有降血脂和软化血管的作用。如果是鲜果，每天2个—3个，对半剖开，泡在开水中。如果是干品，每天4片—5片泡水喝即可。

山楂茶中配以可降压的决明子，效果会更好。

气滞血瘀多喝山楂玫瑰茶

玫瑰花9克(也可用鲜品代替)、山楂15克(切成片)，将二者一同洗净，放入杯中，冲入沸水，5—10分钟后即可饮用，每日一剂，连用一至三周。

适宜人群：此茶具有疏肝理气、活血化淤的作用，非常适合面部痤疮、皮肤瘙痒、色斑等中医辨证为气滞血瘀者食用。

红枣山药茶养血祛风

红枣10枚，山药100克，同煎汤代茶饮。每日1剂，连用2—3周。适宜人群：此茶具有健脾利湿、养血祛风的作用，非常适合面部皮肤瘙痒、中医辨证为气血不足者饮用。气虚严重者还可加入黄芪30克，坚持饮用，可提高机体免疫力。

蜂蜜茶美容养颜

蜂蜜大枣茶是一款韩国的美容养颜饮品，具有快速消除疲劳、舒缓压力、帮助消化的功效，对皮肤美容也有很好的效果。它味道甜美，枣香宜人，是春天食补美容的首选。蜂蜜10g、食醋(姜汁醋、黑米醋)3~5g，用温开水冲至200ml左右，搅匀，空腹或餐后3小时服用。

哪些原因可能导致春困

1.和大脑缺血缺氧相关：比如老年人自身有高血脂、高血压、糖尿病等，可能会出现春困；

2.和甲状腺功能较差相关：如果甲状腺功能比较差，代谢会比较慢，也容易导致气血供应不上，出现食欲减退、做事提不起兴趣的情况；

3.和电解质紊乱相关：有人电解质紊乱，特别是低钾血症，如果出现乏力感，并且出现腹泻、呕吐等情况，也可能出现春困现象；

4.和肝病相关：春困也有可能是肝病导致的，肝病所出现的困倦，在睡眠之后往往不能解乏，是持续性的。 小健