

近视呈低龄化发展趋势，电脑验光无法查出假性近视，专家建议—— 4周岁后应定期到医院检查视力

去年9月至今年6月底，鄞州人民医院眼科中心组建“慈爱光明医疗分队”，展开了一项针对幼儿园、小学、初中、高中学生近视发生率的爱心普查，共普查2万人次。普查结果表明，近视发病率明显呈现低龄化发展的趋势：一至三年级小学生的近视发病率达28.5%，四到六年级小学生达35%。

该院眼科专家建议，孩子在4周岁以后，就应定期到医院检查视力，很多青少年起初只是假性近视，可以及时进行治疗。同时需要注意的是，市场上眼镜商店的电脑验光及插片检查，只能测试配镜者的近视度数、瞳孔间距，只有医院才能确诊其是否为假性近视。

记者 陆麒雯 通讯员 张基隆

父母遗传、不良习惯会导致近视

根据此次爱心普查和多年的临床经验，我市眼科学唯一重点学科——鄞州人民医院眼科中心主任、眼视光学科带头人、童奇湖主任医师感叹，近年来近视发病率低龄化的趋势越来越明显。“不仅是小学生，就连有些还在上幼儿园的孩子，都已经有了近视的倾向。”

青少年时期是眼球结构发育的敏感期，眼轴每增长1厘米，近视就会加深250度左右，导致近视的原因主要有遗传与环境两方面的因素。

童奇湖强调说，“遗传因素方面主要和基因有关，只要父母有近视，不管度数是多少，都会遗传，只是体现在每个孩子身上会有差异。”相对于没有近视家族史的儿童而言，父母近视的儿童近视的年龄会早一些，而且进展速度更快。父母如果有高度近视，孩子高度近视的机会也更

大，进展为病理性近视的可能也更大。

后天的环境因素包括很多内容，如不正确的学习姿势，长时间的阅读、看电视、使用电子产品，以及偏食挑食等。

童奇湖告诉记者，近几年包括iPad等电子产品的广泛使用，对孩子的视力损伤甚至越来越超过了电视。“不少家长给孩子报各种兴趣班，而学钢琴、小提琴等乐器时，阅读琴谱其实对眼球来说也不是一项轻松的事情。”再加上孩子缺乏相应的户外活动，眼肌得不到相应的放松，不仅容易导致近视发生，而且一旦近视，其发生进展速度也较快。

另外，多数近视儿童、青少年有爱吃零食、挑食、偏食的习惯。而缺乏的食物种类越多，总量越大，近视的发生率越高，近视的程度也越高。“爱吃肉等荤食的人多为酸性体质，缺少了锌等微量元素，容易近视。”童奇湖说。

辨别真假近视一定要到医院检查

11岁的炯炯前段日子看黑板有点模糊不清，妈妈何女士带炯炯去了小区门口的眼镜店检查，配了副200度的近视眼镜。没想到才戴2天，炯炯出现眼睛酸胀、流泪、头痛及看近模糊，何女士这才带炯炯到医院眼科检查。

散瞳3天后，经过规范的医学验光，炯炯只有75度近视。这下，何女士明白了。童奇湖说，眼镜店的电脑验光只能检查配镜者的近视度数、瞳孔间距，无法更深一步地进行眼位检查、双眼视功能、有无假性近视等方面的检查；加上大多数眼镜店的验光师，只是在上岗前经过了简单的培训，技术水平良莠不齐。

而在正规大医院，对近视患者的矫正视力，眼科医生往往需要测量多个指标后，根据患者的具体情况，才开出合适的处方。

实际上，很多患者和炯炯一样，只是假性近视——因为长时间玩电脑、看书、看电视，导致视力疲劳、眼部肌肉痉挛，出现暂时的视物模糊。对于这种情况，单靠电脑验光很难诊断出来，需要上医院进行药物散瞳验光。

据介绍，在散瞳眼药水的的作用下，眼部肌肉会被调节到松弛的状态，进而帮助医生准确判断患者的近视是否是“假性”。散瞳检查是个专业的眼科检查项目，用阿托品眼药膏或眼药水充分麻痹睫状肌，使瞳孔充分散大后再进行医学验光。

童奇湖提醒，患者如果感觉视力模糊，第一次配镜，应该到医院进行一次全面的检查，由眼科医生判断是否为真性近视。而假性近视者如果戴上眼镜，久而久之，就会变成真性近视。

如何给孩子选择近视矫治

再过几天，就到了各所中小学放暑假的时候，不少家长急着预约医生，打算给孩子矫正视力。对此，医生建议，首先要查清孩子是哪种类型的近视，然后才能选择相应的矫治方式。据介绍，近视的治疗方式目前有药物治疗、光学矫正、手术治疗及物理治疗等。

药物治疗法：治疗近视的药物目前有多种，比较普遍的是阿托品，其长期滴用效果明显，但也有一定的不良作用，比如畏光、看近模糊，偶有脸红发热等。

物理疗法：通过不同途径的锻炼或刺激，以放松调节，增加远视力。

光学矫正：是目前最实用的首选方法，包括配戴普通框架眼镜及软性隐形眼镜、硬性透氧性角膜接触镜、角膜塑形镜。但框架眼镜只能使视力达到正常，不能控制近视的发展。

手术治疗：准分子近视激光、改良性后巩膜加固术、有晶体眼人工晶体植入术。准分子激光角膜屈光手术是近年发展最快的医学高新技术之一，并且日趋完善，一些接受手术者确已满足了特殊需求而受益。童奇湖建议，根据眼睛的近视度数，

在400度以内，散光100度以内的，首选OK镜，也就是前面提到的角膜塑形镜。OK镜起源于美国，历经50年的发展，已在多国应用。它是采用一种特殊逆几何形态设计的角膜塑形镜片。

睡觉时戴在角膜前部，逐步使角膜弯曲度变平、有效控制眼轴的增加，从而阻止了近视的发展，OK镜矫正近视过程安全、可靠、效果显著，被誉为“睡觉就能控制和矫治近视的技术”，是目前世界上阻止青少年近视发展的最有效物理方法。

但OK镜不改变角膜的结构，只是对青少年进行性近视有抑制其发展的作用，不能从根本上治疗近视，而且会出现停戴后视力反弹的现象。另外，OK镜在感冒、发烧、眼睛有炎症期间以及圆锥角膜等眼病不宜戴。

400度以上高度屈光不正或屈光参差者（双眼近视度数≥250度，散光度数≥100度），首选硬性透氧性角膜接触镜，最后是框架眼镜。戴上近视眼镜后，相当于添加一块凹透镜，让成像落在视网膜上，人就可以看清东西。青少年戴框架眼镜还可选择“渐进多焦点”镜片，该镜片由远至近设计成不同度数，从而有效缓解视物疲劳。



患者在鄞州人民医院眼科检查视力。

成年人才可以接受激光治疗

而对于18周岁以上，近视度数稳定，也就是每年加深不超过50度，近视1200度以内，散光600度以内，可考虑行近视准分子激光手术。

激光近视手术的原理，是改变角膜的弯曲程度，弯曲成类似近视眼镜镜片的弧度，好比就是把“眼镜片”装在了眼睛里面。近视度数越深，角膜所需改变的弯曲度就越大。

人的角膜有5层，从外到内，分别是上皮层、前弹力层、基质层、后弹力层、内皮层。激光近视手术目前发展到现代，也正是在这5个层次之间做“变化”。

PK（放射状角膜切开术）：用“钻石刀”切开角膜表面，由于眼内压力的作用，角膜表面松懈，让弯曲程度变扁平，达到矫正近视的目的。由于RK手术存在诸多并发症，现已淘汰。

PRK（准分子激光角膜切削术）：手术工具不再是“钻石刀”，而是准分子激

光。手术从角膜最上层开始，打掉前弹力层和一部分浅层基质，但角膜出现雾状浑浊的机会增加。不过，经过改良后，PRK手术比较适用于角膜薄、度数浅的患者。

LASIK（准分子激光角膜原位磨镶术）：这个技术保留上皮、前弹力层和浅层基质，在基质层上切掉一部分，做成凹透镜的形状。之后再原来的上皮、前弹力层和浅层基质盖回去当保护层。这样一来，术后的反应小了很多。

SBK-LASIK（准分子激光前弹力层下角膜原位磨镶术）：SBK是一种在前弹力层下制作角膜瓣的LASIK手术。相比常规LASIK手术，SBK制作的角膜瓣更薄，制瓣的精确度更高，角膜瓣更为光滑。SBK制作的角膜瓣厚度和误差与飞秒激光类似，但具有角膜瓣更为平坦、基质层更光滑、视觉恢复更快、患者舒适度更好、成本更低等优点。

童奇湖说，哪种方式适合，得在医院做详细检查后再做相应选择。

■小贴士

如何预防近视

首先，要注意用眼卫生，不要在强光或弱光下看书，要保持室内充足的光线和照明。读书、写字时姿态要端正，眼睛距书本以30~40厘米为宜。

其次，改善用眼习惯，劳逸结合，多做远眺。每用眼每半小时就要休息五分钟，让眼肌得到放松。长期眼肌紧张容易导致假性近视，假性近视得不到及时有效的治疗，则会发展为真性近视。

再次，增加户外活动。连续使用电

视、电脑、手机等电子产品容易造成眼疲劳，导致近视的发生及发展。

最后，合理饮食，不可偏食，少吃甜食，多吃水果蔬菜，鱼类和动物肝脏。

另外，孩子进入幼儿园前后，进行常规的屈光检查非常有必要。此时若发现孩子有屈光参差、散光、高度近视等眼球发育异常情况，可以及早治疗，避免弱视的产生；还可以初步估算孩子患近视的概率，做到早发现、早预防、早治疗。