

# 拿什么控制近视的发生发展

## ——访南阳市眼科医院院长马玉红

□本报记者 刘力果 通讯员 李霞

近日,习近平总书记就青少年视力健康问题作出重要指示指出,我国学生近视呈现高发、低龄化趋势,严重影响孩子们的身心健康,这是一个关系国家和民族未来的大问题,必须高度重视,不能任其发展。习近平强调,全社会都要行动起来,共同呵护好孩子的眼睛,让他们拥有一个光明的未来。

世界卫生组织的一项研究报告显示,目前我国小学生近视比例为45.7%,初中生近视比例为74.4%,高中生近视比例为83.3%,大学生近视比例则高达87.7%。我国儿童青少年近视率居世界第一。

如何有效控制近视的发生和发展,更快更好地解决这一重要社会问题,作为眼病专科医院在近视防控中发挥什么样的作用?记者带着这一问题来到南阳市眼科医院,对南阳市眼科医院院长马玉红、南阳市儿童青少年近视防控中心主任钟建胜进行了采访,请他们给出一些办法和建议。

**马玉红**(南阳市眼科医院院长):青少年近视已成为我国面临的重要社会问题。近日,习近平总书记就青少年视力健康问题作出重要指示指出,我国学生近视呈现高发、低龄化趋势,严重影响孩子们的身心健康,这是一个关系国家和民族未来的大问题,必须高度重视,不能任其发展。习近平强调,全社会都要行动起来,共同呵护好孩子的眼睛,让他们拥有一个光明的未来。为此,我们组织全院职工认真学习习总书记重要指示,将科学防控儿童青少年近视工作落到实处。

呵护好儿童青少年的视力,让他们有一双健康明亮的眼睛,

既是社会、学校和家庭的责任,也是医院的责任。南阳市眼科医院作为有着62年建院历史的公立眼病专科医院,一直在儿童青少年近视防控方面做着各种努力。随着近视患者的增多,为了让他们得到科学、合理的防控,我们又成立了“近视门诊”,以服务儿童青少年近视、屈光不正为主。特别是自2016年起,国家连续3年将“全国爱眼日”的主题聚焦在儿童青少年近视防控上后,我们深刻感觉到南阳市眼科医院作为儿童青少年近视防控的主体,对这一块儿的工作必须进一步加强。于是我们利用医院的人才优势、技术优势、设备优势,整合与儿童青少年近视诊断、治疗的相关科室,于6月6日挂牌成立“南阳市儿童青少年近视防控中心”。

南阳市儿童青少年近视防控中心的主要工作是开展儿童青少年近视筛查、建立视觉发育档案、制定干预措施、进行跟踪随访、做好近视防控知识宣教,为已近视者提供专业的保健资讯,防止近

视度数的加深等工作。比如5月份我们的义诊医疗队走进南阳技师学院,对该校近3000名学生进行视力检查和眼病筛查,发现不少学生有近视、屈光不正等问题。对这些学生,我们为他们建立起视觉档案,为他们普及近视防控知识,定时对他们进行随访,使这些学生非常受益。同时,我们利用电台、电视台、报纸等主流媒体传播面广、传播速度快、受众多等特点,分别从养成爱眼习惯、坚持适度户外活动和科学矫治近视3个方面开展主题宣传教育活动;通过“光明直通车”义诊医疗队走进学校、社区、农村小学开展视力检查、眼病筛查、发放爱眼知识材料等活动。通过上述活动的开展,取得了较好的效果。有的家长反映,孩子减少了玩电脑时间,变得爱出去活动了,有的孩子主动要求家长到医院检查视力等。

但是近视防控工作毕竟是一个庞大的系统工程,需要全社会共同参与来进行防控。



南阳市眼科医院院长 马玉红

**钟建胜**(南阳市儿童青少年近视防控中心主任、主任医师):延缓近视发展,真正有效的方法有三种。而且,这三种方法被国际眼科界公认有效。

**第一种方法:**每天两小时以上阳光下户外运动。

我们以前强调户外运动是让孩子多看远景,少看近物,以达到放松肌肉的目的。最新研究表明,阳光照射会促使眼部多巴胺分泌,多巴胺可以抑制近视的发展。因此,相对于户外运动,沐浴在阳光下,对于预防和抑制近视更为重要。

**第二种方法:**1.控制近距离用眼时间,改变用眼习惯,看书写字时坐姿端正。光线柔和,距书本30-40厘米,看书不超过30分钟,休息远眺10分钟。2.不能睡姿看书。3.不在暗处看书。4.少吃甜食。5.每次看手机电脑电视时间不超过20分钟。

**第三种方法:**佩戴角膜塑形镜。角膜塑形镜是一种特殊的隐形眼镜,可以让青少年在睡梦中控制近视度数增长。只需晚上佩戴角膜塑形镜,次日早上取下,每天佩戴8小时,白天不用戴眼镜就可以满足用眼需要,而且可以减缓近视发展。角膜塑形技术是目前国际上公认

的非手术治疗近视、控制近视加深的有效手段,适用于近视600度以下,散光150度以下近视患者。

对于角膜塑形镜,相信有近视孩子的家长对其都有所耳闻,但大部分并没有深入地了解,不知道它控制近视的原理是什么?

**钟建胜:**角膜塑形镜的镜片材料为高透氧性的高分子材料,它的内表面为反转几何设计,在晚上睡觉时戴在角膜外表面,能够起到压平中央角膜,改变屈光状态,实现暂时性降低近视的目的。

如此一来,孩子第二天不戴眼镜,也可以维持清晰的视觉,享受没有眼镜束缚的运动和学习。角膜塑形镜能够有效控制近视发展而不能根治近视,是因为真性近视发生后,眼球结构已经发生了改变。所以对于很多打着能够治愈近视的广告,家长们切不可轻信。

**钟建胜特别提醒:**国家明确规定,同时配备有主治及以上眼科医师及视光专业人员、具有医疗资质的正规机构才可以验配角膜塑形镜。因此家长在给子女验配角膜塑形镜时,一定要选择正规的具有相应资质的眼科医院进行验配。⑫3

# 共同关爱成长

# 共创文明未来