

关于近视的传言 你信了几个

很多家长特别担心,孩子一旦近视,度数增长就停不下来了,于是就让孩子多吃胡萝卜、多吃蓝莓、多看绿色、多做眼保健操……想以此来治疗或者控制近视。但是这些方法真的有效吗?关于近视的一些传言,潍坊眼科医院眼健康管理中心的专家作出详细解答。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

传言一 多吃胡萝卜,近视就好了

胡萝卜确实对眼睛有好处。胡萝卜里的β胡萝卜素,可以在体内转化为维生素A。只不过维生素A的作用是维持弱光下的视力,改善夜盲症。说得通俗点就是,让你在黑暗环境下可以看得清楚。所以,多吃胡萝卜对治疗近视是没有帮助的,但对眼睛特别是眼底是有好处的。

传言二 多看绿色可以预防近视

严格意义上来说,看绿色和保护视力没有什么关系。对眼疲劳影响最大的是看屏幕的距离和时间长短,即便是把屏幕设置成了绿色,看的时间过长,眼睛还是会干涩、疲劳。所谓的“多看看绿色对眼睛有好处”,通常是指多看看远处草地、树木之类的景物,让眼睛放松,从而缓解视疲劳。

专家支招 近视后如何干预防控才有效

首先,户外活动被公认为是最自然、最经济且易于实施的近视防控手段。

其次,角膜塑形镜是一种特殊设计的硬性透氧性角膜接触镜,晚上佩戴时能通过眼睑的压力与泪液的张力改变角膜前面的弧度,从而矫正视力。

此外,就是低浓度阿托品滴眼液。根据《低浓度阿托品滴眼液在儿童青少年近视防控中的应用专家共识(2022)》,其适应症为4岁至青春期的近视人群,近视为50度或以上,每年度数增长在50或以上,或者每年眼轴增长在0.3mm以上。需要注意的是,使用阿托品滴眼液之前,应先进行详细的眼部检查,包括瞳孔

大小、调节功能、眼压等,再在医生指导下使用阿托品滴眼液。

最后是近视防控镜片。离焦镜片可以通过镜片的光学设计,使周边成像在视网膜上或者视网膜前,产生周边近视性离焦,能有效减少眼球拉长的动力,防止眼轴过度增长,进而减缓近视的增长速度。



散瞳是眼科常用的且在特定情况下必须使用的一种检查或治疗手段,但许多家长认为散瞳会对眼睛造成伤害。散瞳到底安不安全?记者日前采访了潍坊市妇幼保健院眼科副主任医师田锦锦。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 杨丽莎

什么是散瞳

散瞳是给眼睛点用具有散瞳效果的滴眼液或眼膏后,瞳孔呈现散大状态的一种眼科基本操作。使用不同的药物散瞳后,瞳孔散大的时效不同,因此散瞳可分为快散和慢散。快散后瞳孔数小时或几天后可复原,慢散后瞳孔散大状态要持续二三十天。

为什么要散瞳

散瞳目前主要应用在以下几个方面:眼底检查、精确验光、眼病治疗、近视防控。与不散瞳相比,散瞳后能更清晰、更全面地检查眼底,让边边角角的眼底病变无处遁形,有效避免眼底病的误诊和漏诊;睫状肌麻痹状态下的检影验光(散瞳检影验光)能消除睫状肌调节因素的影响,排除近视的假性成分,更真实地反映眼部屈光状态,验光结果准确可靠;某些眼部炎症,尤其是虹膜睫状体炎及内眼手术后,散瞳可防止眼部炎症加重,并且起到消炎止痛的效果,这是散瞳独有的功效;低浓度阿托品滴眼液点药后瞳孔在短时间内呈现散大状态,能够起到青少年近视防控的作用。

散瞳安全吗

必要的散瞳有利于眼睛的检查和眼病的治疗。散瞳药在人体正常代谢后什么也不会留下,瞳孔会恢复原状。在医生的指导下合理散瞳,一般是安全的,即使多次散瞳对眼睛也是无害的,家长们不要担心会有后遗症。

但并不是所有人都适合散瞳,比如青光眼和眼压偏高的人,散瞳可能会诱发青光眼急性发作。所以,散瞳前要常规测量眼压,确保眼压值在正常范围。

散瞳的注意事项有哪些

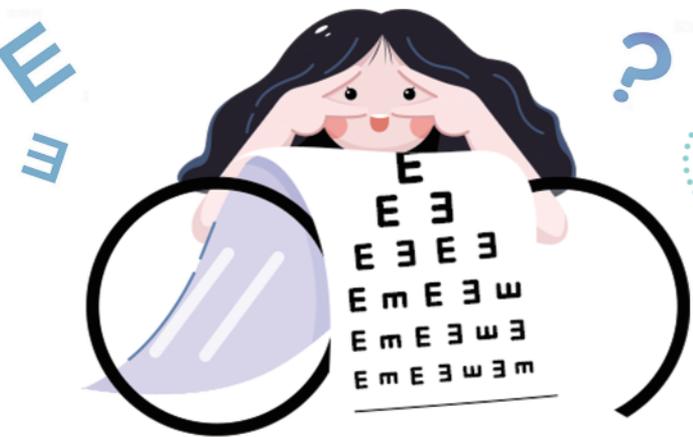
点散瞳药后最好闭眼并按压内眼角5分钟,这样眼药起效更快且更安全。

瞳孔散大后眼睛会畏惧强光,户外活动时应避免强光直射或暂时佩戴遮阳镜或遮阳帽,将有效缓解眼部不适感。

散瞳后看近模糊,所以散瞳期间不要近距离用眼,比如写作业、读书、看手机等。外出活动时,家长应陪同并关注孩子的人身安全。

少数人散瞳后会出现颜面潮红、口渴、发热、兴奋、眼睑红等情况,需要暂停点药观察并及时咨询医生。

说说散瞳那些事



眼睛长出“翅膀”是怎么回事

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 杨丽莎
眼睛表面长出“小翅膀”,时常有异物感,反复发红、眼干、畏光,甚至视物模糊,小心是翼状胬(nū)肉!

潍坊市妇幼保健院眼科主任王玉霞表示,翼状胬肉是常见的眼表疾病之一,是睑裂部球结膜及结膜下组织发生变性、肥厚、增生,侵入角膜生长,甚至可覆盖至瞳孔区而影响视力。好发于老年人,因其形状酷似昆虫的翅膀而得名。翼状胬肉的症状初期可能会有异物感、干涩、刺痛、灼烧、充血流泪等现象。在胬肉伸入角膜时,可局部压迫角膜而产生散光,或因胬肉伸入角膜表面生长遮蔽瞳孔而造成视力障碍,生长过大的胬肉可以不同程度地影响眼球运动而引起复视。

如何预防翼状胬肉?王玉霞告诉记者,长期暴露于强烈紫外线照射的环境,会增加本病发生的概率。尤其是从事户外工作的人群,应尽量佩戴防护眼镜。

如果遇到风沙明显的天气,应尽量减少不必要的外出。避免眼部过度疲劳,适当休息,避免眼部因过度劳累出现的慢性炎症。眼表长期受到慢性炎症刺激的患者,需遵医嘱用药,消除炎症对眼睛的干扰。

得了翼状胬肉怎么治疗呢?王玉霞表示,一般小而静止型胬肉,不影响视力者,不需治疗,定期观察即可。进展型胬肉,侵入角膜,或影响外观和视力者,可进行手术治疗。翼状胬肉预后可以因为疾病的发生发展、患者就诊时间的早晚和手术时机的选择而有所区别。如果翼状胬肉在没有进展到角膜瞳孔区的时候,采用显微镜下翼状胬肉切除+角膜缘干细胞移植术,手术时间短、痛苦小,切除更彻底、更干净,术后角膜巩膜表面更光滑,且不易复发,手术效果预后较好。但是当翼状胬肉发展到瞳孔区甚至产生角膜云翳的时候,进行胬肉切除并不能使患者术后获得良好的视力。因此,患者一定要及时就医,及早进行治疗。

