衡阳爱尔眼科医院小儿眼病专家周远香提醒您——

别让开学季变成“近视季”,新学期“视”关重大

■衡阳晚报全媒体记者 朱嘉林

“医生,为什么孩子才过了短短一个寒假,近视度数会上升这么多?”近日,在衡阳爱尔眼科医院小儿眼科专家周远香的诊室内,不少带孩子来检查视力的家长都发出这样的疑问。周远香介绍,每年寒假结束,小儿眼科都会迎来一波接诊高峰,绝大部分是因为青少年儿童在寒假期间不正确的用眼行为,导致视力情况出现变化。

“每年的寒暑假是近视高发期,家长应密切关注孩子的视力问题,发现孩子视力下降,应及时带孩子到正规医院检查。”周远香指出,孩子出现近视之后,如果缺少防治手段,可能每年的度数都会随之增长,并且增加患上其他眼病的风险,影响孩子将来的视力健康。

周远香。

A 新学期来临,视力检查别忽视

记者从前来就诊的患儿家长中了解到,不少孩子在寒假里离不开电子产品,追剧、玩游戏、刷视频软件……长时间近距离用眼,让家长对孩子的视力担心不已。

“现在的家长对孩子的视力越来越关注,新学期会带孩子到眼科医院进行检查。”周远香指出,大部分家长对视力检查的内容却了解甚少,以为视力检查就是看视力表。“标准视力表只是简单了解孩子视功能初步情况的一种最直接的检查方式,此外,还有双眼视功能、眼轴长度、角膜曲率等多项必要的视力检查。”周远香详细介绍,造成孩子视力下降的原因并不只有近视,斜视、弱视、屈光参差等其他眼病也有可能出现看不清、注意力不集中、经常眯眼睛等症状,这些视力异常都会阻碍孩子双眼视功能的正常发育,对孩子将来的前途带来很大影响。因此,进行全面的视力检查,了解孩子的视力情况,及时发现潜在眼病,做到早发现、早干预,才能守护孩子的视力健康。

值得提醒的是,眼轴测量检查在近视防控的过程中尤为重要,通过两次或多次眼轴数据的对比,能清楚准确地预测一段时间内孩子近视增长的度数。眼轴就是眼球前后的长度,眼轴每增长1mm,近视度数相当于增加270到300度。青少年儿童处于发育时期,身体发育得很快,眼轴的增长也会更加明显,定期测量眼轴可以提前对孩子的视力发育情况进行预测,从而更早地采取科学手段进行干预。

家长还会对“假性近视”和“真性近视”这两个概念存在很多疑问。周远香表示,假性近视是指由于各种原因导致睫状肌的持续收缩,过度调节,形成调节痉挛,使晶状体屈光度增加,让眼球处于近视状态,出现短期内视力下降。但通过放松、休息、散瞳干预后,视力又可得到某种程度的恢复。而真性近视是指由于眼轴变长或角膜、晶状体曲率过大引起的近视,是眼球的屈光状态发生了改变,真性近视一旦形成便不可逆转。“假性近视如果放任其发展下去,很快就会变成真性近视。”周远香补充到,假性近视是不需要验配眼镜的,如果盲目给孩子配近视眼镜,很有可能导致孩子出现头晕、眼痛等症状,加速孩子成为真性近视,那就得不偿失了。

周远香特别提醒,孩子父母若高度近视,孩子近视的遗传概率会高一些,近视家长要尤其关注孩子视力发育情况,她建议家长每半年带孩子前往正规的眼科医院进行检查,通过建立屈光发育档案,了解孩子远视储备情况,跟踪眼睛及视功能发育状态,发现异常及时干预和控制。尤其新学期到来,一定要进行全面的视力检查,掌握孩子的眼睛健康情况。

周远香为孩子开展视力检查。

B 积极干预,宜早不宜迟

11岁男孩小陈近视已有3年,2019年底,父母带其来到衡阳爱尔眼科医院,通过详细检查,确定为真性近视。在眼科医生的指导下选择验配角膜塑形镜,3年来医生对小陈进行长期随访,小陈的近视度数没有出现增长。新学期开学前,小陈来到医院复查,眼轴的长度并未变化。“真性近视是不可逆转的,小陈的视力能够保持良好,与其早检查、早干预密不可分。”周远香坦言。

如何早期干预,做到正确防控?周远香建议,家长应积极陪伴孩子参加户外活动,避免孩子过早、过多地近距离使用电子产品;保障孩子充足的睡眠和均衡的营养,过多的甜食会造成钙的流失,而钙是眼球不可或缺的营养物质,是眼部组织的保护器,眼球中钙的流失,会使巩膜弹性下降,视网膜弹力减退,眼球的前后径拉长,从而助长近视,因此,应该让孩子少吃甜食,多吃胡萝卜、豆类、干果等耐嚼的食品,预防近视。

“6—18岁是近视防控的关键期,孩子身体处于生长发育阶段,也是用眼高峰期,度数变化特别快。”周远香提醒,家长应该督促孩子养成良好的用眼习惯,在用眼时要做到“三个20”,即近距离用眼20分钟后远眺20秒,看20英尺(约6米)以外的地方;同时,保持正确的写作业、看书姿势,身体要坐端正,眼睛与书本保持一尺的距离,胸与书桌保持一拳的距离,握笔的手指与笔尖保持一寸距离。

此外,可以借助医疗手段来控制近视度数的增长,其中角膜塑形镜就是公认的青少年近视矫正最有效的手段,通过改变角膜形态来实现调节眼睛周边离焦状态的方式,长期佩戴后,在白天提高近视儿童的裸眼视力,同时抑制眼轴长度的增长,达到防控近视的目的。

C “量眼”定制,“黑科技”精准防控

2022年底,衡阳爱尔眼科医院在我市率先引进多光谱屈光地形图(MRT)仪器。该仪器能迅速完成孩子全眼屈光度检测,并将全眼屈光值绘制成环形、区块、立体等多种图形,以不同颜色标识,直观展示其近视状态和发展趋势。该系统可从筛查、预测、诊断、检测、干预、矫正各环节为近视防控提供解决方案,形成完整的防控闭环,有效降低近视发生率。

简单而言,依托该技术,眼科医生可以得到更精细的屈光数据,根据每个孩子的个体视网膜离焦状态,“量眼”定制个性化的离焦框架眼镜,提高配戴舒适度的同时,对全眼各区域形成稳定的理想离焦,避免近视过矫欠矫,从而延缓近视的发展。

“很多家长以为,孩子近视后,只要配一副近视眼镜,帮助孩子看清就可以了,但其实,传统的单焦框架眼镜大多采用统一的标准,只能对视网膜中央屈光度数加以补偿,并不影响周边离焦,它的主要作用是矫正视力,并不能很好地控制近视度数的增长。”周远香介绍,如今,依托MRT技术所衍生的思问离焦定制镜,其基于青少年儿童的屈光结构进行定制、设计和加工,眼内各周边区域的成像均能成功聚焦在视网膜前方的最佳舒适区,能抑制眼轴的快速增长,充分延缓近视的发展,有效控制近视。

“最近换戴思问定制镜后,没有了之前戴眼镜的不适感和头晕感”“戴其他眼镜久了会有疲惫的感觉,但戴思问就没什么感觉”……该技术引进衡阳爱尔眼科医院1个月以来,已为100余位孩子制作了“个人专属”的防控镜片,孩子们反馈良好。

科学在发展,技术在进步。作为布局全球的国际化眼科医疗集团,爱尔眼科在国内加快完成个性化离焦定制技术和布局,现已在系统内上百家医院推广应用,为近视患者带去更精准的矫治方案和更舒适的配戴体验。衡阳爱尔眼科医院紧跟集团的步伐,致力于推动眼视光行业进入个性化矫正新时代,为青少年提供一站式的个性化诊疗方案,共同呵护孩子的“光明”未来。