

# 眼镜是否越戴度数越深

——大同飞视眼科医院专家解误区

本报记者 王芳

戴眼镜会让近视度数加深？孩子能否做近视矫正手术？儿童青少年如何预防近视？对于这些问题，记者日前采访了大同飞视眼科医院副院长、教育部近视防控宣讲团专家刘寨花讲解有关近视的认识误区。

刘寨花说，很多家长认为，戴眼镜使得孩子的近视度数越来越深，这是一个认识误区。正确配戴眼镜的情况下，近视度数增高主要和近视的发展有关。在儿童青少年时期，人的视功能正处于迅速发展的阶段，如果用眼不当，近视会不断加深，而及时配戴合适度数的眼镜，可以获得清晰视觉，延缓近视的发展速度。

儿童青少年发生近视的原因是什么？

形成近视的主要因素有两个：一是遗传因素，二是环境因素。遗传因素主要影响有高度近视家族史的儿童青少年，而环境因素主要是高强度的近距离用眼，这是造成我国儿童青少年近视高发的主要原因。孩子学习生活用眼时间过长、家长对电子设备的管控不足，孩子自控能力又弱，往往一看就很长时间，这促使了近视的发生发展。

哪些情况容易导致度数增长过快？

生活中确实会遇到很多孩子配镜后度数每年增长很多的情况，主要有以下几方面的原因：

没有正确配镜 很多家长听孩子说看不清黑板，就以为孩子近视，随便给孩子

进行配镜，因为配镜不够准确，容易造成验光误差大、验光度数不准的问题。许多孩子一开始并没有那么高的近视度数，或是假性近视，这样戴上眼镜不仅会导致近视度数越来越深，甚至会产生头晕、恶心等不适症状。所以给孩子验光一定要去专业的视光中心或眼科医院，散瞳下验出真正度数再配镜。

戴镜方式不对 有些人认为不需要用眼的时候可以摘掉眼镜，实际上，眼镜时摘时戴会使眼睛视功能调节处于不稳定状态，容易对睫状肌造成多余的负担，加速近视的发展。

未区别真假近视 由于用眼过度引起的假性近视是不用戴眼镜的，只要注意用眼健康、通过视觉训练就能恢复。有些家长未带孩子到专业的眼科医院或者视光中心进行规范全面的视功能检查，就直接给孩子配眼镜，反而“弄假成真”。

不重视健康用眼 如看书写字离得很近、时间过长，走路或乘车时看书，在过强或过暗的光线下看书，过度玩电子游戏，都容易产生视疲劳，导致近视度数增加。很多孩子近视都是由于不良的用眼习惯，眼镜只是一个矫正近视的工具，若不改变之前的用眼方式，就算配了眼镜，近视度数还是会增加。就像有的人做了激光手术后，摘掉眼镜，但不注重保护眼睛，依然会近视一样。

近视可以被治愈吗？

刘寨花说，这里有两点要强调。一是

近视可以“自愈”吗？答案是“不可以”。近视之后，眼轴会变长，这个改变是不可逆的。二是近视可以“被治愈”吗？答案也是“不可以”。

目前的医学手段可以让孩子获得良好的视力，但却不能改变眼球已经发生的结构改变。因此，家长一定要树立“预防为主”的理念，定期带孩子去检查眼睛。

常见的医学手段有以下几种：第一是配戴框架眼镜，这是目前较为普遍的矫正方法。第二是配戴角膜塑形镜，即OK镜，它能起到一定程度延缓近视发展的作用。但要强调的是，配戴OK镜需要经过医生严谨的评判、全面仔细的检查和适当的配戴才能够完成。第三是低浓度阿托品滴眼液，用于延缓近视发展速度。建议家长带孩子到正规的医疗机构，经过医生的综合判断，来选择适合孩子的近视矫正方法。第四就是等到孩子18岁以后可以选择给孩子做近视眼手术。当然，近视矫正手术有严格的适应证：年龄要求18岁以上，近视度数稳定，进行角膜激光手术的人群，近视度数不超过1000度，进行眼内晶体植入术的人群，近视度数要不超过1800度，散光矫正要在600度之内。

刘寨花强调，家长一定要重视孩子的眼睛情况，养成良好的用眼习惯，多参加户外活动，定期检查视力。一旦发现孩子近视，要及早采取科学的近视控制管理手段，越早控制，效果越好，有时候家长的犹豫或等一等的想法可能会影响孩子的视力健康，造成更严重的危害。



温馨提示

已经近视的学龄儿童和青少年，要改善视力状况，除了通过医学验光，视觉功能检查，选择适合自己佩戴的功能性镜片或者视觉训练以及减少近距离用眼、疲劳用眼外，同时也应该补充保护眼睛的营养物——叶黄素。

叶黄素类物质有益于促进视网膜细胞正常结构和功能，尤其是眼睛视网膜组织色素层，特别是黄斑中心凹，即眼视觉最敏感区域，主要由叶黄素类等物质构成。经常补充叶黄素，能够显著提高人眼视网膜色素上皮细胞吞噬酶的活性，显著增强其对视细胞代谢产物的清除作用，减少玻璃膜疣的产生，抑制脉络膜新生血管的形成，全面保护眼球视觉功能。因此，叶黄素对高度近视造成的视网膜病变有很好的预防和改善作用。由于人体本身无法自我合成叶黄素，而正常饮食情况下，营养供应并不充分，需要通过额外摄入来补充，所以建议高度近视患者经常服用叶黄素保护眼健康。

目前飞视眼镜甄选引进的叶黄素新品——“优诺视叶黄素”在各连锁店均有销售，该产品为软糖类食品，尤其适合儿童青少年服用。

## 抽血前空腹 切勿超过12小时



在进行一些检查时，医生常常会要求患者空腹，究竟怎样才算是空腹？空腹时间越长越好吗？

大同新建康医疗集团体检中心总检主任李唐介绍，需要严格空腹的检查项目包括空腹血糖、血脂、肾功能、肝功能、肝胆脾胰肾彩超、胃肠彩超。还有一些检查项目要求餐后检查，如餐后0.5、1、2、3小时的血糖、C肽、胰岛素测定，需严格遵照医嘱，进食后掐准时间抽血。

那到底多长时间算空腹？李唐表示，一般来讲，空腹是指“晨起已空腹8~10个小时”，也就是指抽血的前一天晚上，患者保持日常生活习惯，维持正常的饮食结构，但要做到晚饭要清淡，不饮酒，不喝咖啡、浓茶，不吃夜宵，休息好。

需要注意的是，为了第二天化验，在抽血的前一天晚上不吃晚饭是错误的。由于身体处于过度饥饿的状态，很多指标会有非正常的变化，这样化验的结果并不能很准确地反映患者的实际情况。而且对于糖尿病患者来说，饥饿时间过长会有低血糖的风险，所以糖尿病患者者在体检的前一天晚上正常吃饭尤为重要。

此外，空腹时间并非越长越好。一般体检的最佳采血时间在早上7时到10时，不宜超过10时。这是因为当人体空腹超过12小时，受分泌激素的影响，很多指标会发生变化，无法呈现出平时的水平，这样就失去了检查的意义，所以早晨体检宜早不宜迟。

还有人会问空腹体检的时候是否可以喝水？一般要求，体检前至少禁水6小时、禁食8小时。不过这并非意味着一口水都不能喝，喝少量的水是没有问题的，比如为了服药而喝少量的水。但要注意，一定不能喝饮料、咖啡等，只能喝白开水，否则会影响检查结果。

另外，体检前空腹并不意味着不能服用药物，受检者每天必须要吃的药物不能随意中断，尤其是那些停了就可能导致危重症的药物，如降糖药物，突然停用会引起血糖波动；降低心率的药物，停用会使心率增快；甲状腺有关的药物，贸然停用会引起手抖、心慌等症状加重，还有降压药、抗凝药、强心药等均不可随意停药。

（王瑞芳）

## 洗牙不是 医生的“套路”



相信很多小伙伴有过这样的困扰，为什么每次去口腔机构，医生都要叫自己“洗牙”啊？这难道是“消费套路”吗？有人说：“洗牙会让牙缝变大”，还有人说：“洗牙会破坏保护层，让牙齿变敏感”，甚至还有洗牙会造成牙齿松动、牙齿酸疼以及牙齿磨损的说法，这些是真的吗？

实际上，洗牙远远没有你以为的那么可怕。很多人没有掌握正确的刷牙方式，导致牙齿很多部位清理不到位，尤其是牙缝、牙齿舌面、牙周袋，时间久了会形成牙结石。牙结石堆积导致牙周炎症，进而引发牙龈出血、牙龈萎缩、牙槽骨吸收，时间长了牙齿就会松动、

脱落。但只要定期洗牙，消除牙周炎症，牙齿就不会松动，牙缝也不会变大，洗完牙觉得牙齿松了或难受，恰恰说明你洗晚了！

洗牙是利用超声波的高频震荡作用去除牙石和菌斑，一般不会感到疼痛。一部分人在洗牙的时候感到疼痛，可能是因为牙周炎较重才导致的。如果洗完牙后，你感觉牙齿变得比原来敏感了，那一般都是已经患有不同程度的牙周炎了，需要及时就诊。

牙龈出血肿胀、牙齿变色、牙缝变大、松动、掉牙、牙疼等，都是不可忽视的口腔疾病信号，建议及时就诊。

保护牙齿，建议成人每半年或一年进行一次口腔检查，还要做到定期洁牙，最好半年至一年洗牙1次。所以医生让你洗牙，也是一种健康投资，能为我们的牙齿健康和全身健康带来好处。

书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构



大同好粮  
DATONG HAOLIANG

火山孕育魂魄

高寒铸就粮心