

角膜塑形镜配戴时长有要求吗？

——访大同飞视眼科医院视光部主任杨洋

本报记者 王芳

孩子们开学已经快一个月了,经过几个月的网课和寒假,很多孩子开学后发现看不见黑板了,去飞视眼科医院检查完选择验配角膜塑形镜。最近,也有不少家长都在复查时询问:孩子学习任务繁重,角膜塑形镜每晚戴不到8小时会不会影响近视控制效果?视力会受影响吗?就角膜塑形镜有效配戴时长等问题,记者日前采访了飞视眼科医院视光部主任杨洋。

杨洋,国家二级验光技师,从业10余年,2017年在北京同仁医院东区负责角膜塑形镜验配及售后服务工作,擅长青少年近视防控项目、疑难配镜、角膜塑形镜验配,验配青少年超过万例。

什么是角膜塑形镜

杨洋说,角膜塑形镜,又叫OK镜,是一种硬性的隐形眼镜,它是通过特殊的设计,重新塑形角膜,压平中央区角膜,减少周边离焦,达到近视矫正和控制的目的。

角膜塑形镜使用高透氧材料,并且经过适应,配戴者会良好适应角膜塑形镜,不会产生不适,所以,孩子们可以戴着睡觉。

角膜塑形镜如何达到近视矫正的目的

角膜塑形镜,可以对角膜进行重新塑形,让中央角膜变平,以此达到降低度数的目的,这个原理跟我们的激光近视手术类似。

但它跟激光近视手术不同的是,角膜塑形镜的塑形过程是可逆的,停戴3~4周后,角膜会基本恢复配戴之前的

状态。

角膜塑形镜是如何控制近视的

杨洋说,角膜塑形镜通过压平中央区角膜,降低近视度数的同时,中央区的角膜组织会移行到周边部,形成一个“隆起”的环,这个环叫做“离焦环”。研究表明,“离焦环”可以改变进入眼内的光线行走,达到近视控制效果。

角膜塑形镜主要是“维持”角膜被塑形的形态

杨洋说,角膜塑形初期,角膜曲率从陡峭的状态变为平坦的状态,塑形需要一个过程,这取决于角膜曲率、e值、近视度数等因素的共同影响。一般戴镜一晚能达到60%以上的效果,戴镜一周能达到90%以上的效果,而且度数低的会快得多。

当角膜塑形稳定后,角膜已经形成了一个中央平坦、周边陡峭的形态,以后每晚戴镜,就只是“维持”这个形态就行,而不是“从头再来”,再把角膜从原始状态塑形一次了。这就意味着,戴角膜塑形镜主要是维持塑形后的形态,这个过程并不需要戴很长的时间就可以达到。所以不必要求每晚戴8小时以上的,偶尔几次配戴时间不足是没影响的。

角膜塑形镜应每天佩戴8~10小时

杨洋说,角膜塑形镜应每天佩戴8~10小时,若睡眠时间少于8小时,摘镜后裸眼视力可能无法达到最佳矫正视力,或者虽然可以达到最佳矫正视力,但维持的时间很短,不能满足一整天的用眼需求。

杨洋说,很多家长听说我们角膜塑形镜需要戴足8~10小时,那么就会有顾虑,因为觉得孩子现在学习压力比较大,可能睡眠时间不够,希望孩子在睡觉之前能有段时间,看书的时候也戴着。

第一:还是建议孩子有一个充足的睡眠。8~10小时其实是中学生必须的一个睡眠时间。那么充足的睡眠对孩子学习有非常好的作用。我们在睡眠的时候眼睑闭合以后,使角膜塑形镜对角膜的塑形效果会更好。

第二:在睁眼学习的时候,我们的眼睛大部分处于睁开的状态,那么镜片没有得到眼睑的压力,对于这个塑形的效果就大打折扣。而且我们学习的时候都是坐着学习,那么重力使角膜塑形镜的位置更偏向于往下,如果这个镜片比较松的话,就会影响它的定位。

第三:在学习的时候,眨眼次数可能会减少,泪液循环就会减弱,这样的话可能会对塑形效果大打折扣。所以还是在佩戴角膜塑形镜之后就最好进入睡眠状态,让它起到一个很的塑形效果。

第四:若少于8小时,也尽量夜间佩戴,因为控制效果还是存在的。白天视力若是达不到日常生活需求,家长可以考虑辅助用框架镜进行。

杨洋说,无论是否配戴角膜塑形镜,睡眠不足都会影响到青少年用眼的舒适,课业负担重和休息不足常引发眼睛干涩、眼疲劳、眼痛等诸多眼科问题。所以尽可能合理安排作息时间,避免过度用眼,此外也要注意规范用眼习惯以及用眼卫生习惯。



温馨提示

有效保护眼睛,除了合理用眼外,充分补充叶黄素也非常重要。叶黄素是一种性能优异的抗氧化剂,其大量存在于人体眼部所有组织中。在全面保护视觉健康的同时,叶黄素能有效减少蓝光伤害,蓝光在到达视网膜上敏感的细胞前,先经过叶黄素的最高聚集区,这时若视黄斑区的叶黄素含量丰富,就可将蓝光伤害减至最小。蓝光对青少年和成年人的伤害程度不同。对成年人来说,由于晶状体偏黄,能帮助过滤一部分蓝光,但正处在生长发育期的儿童和青少年抵御蓝光伤害的能力就比较差。由于叶黄素人体无法自我合成,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,因此建议长时间接触手机者,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。

脊柱健康与否 几招轻松自测

李先生最近坐卧不宁,腰疼得厉害,兼之左胯无力,上车时都得用双手帮忙才能顺利跨入轿厢。不得已,去医院做了检查,原来是脊椎出了问题。

原市三医院骨科主任马富恒介绍,脊椎病是因为脊椎的骨质、间盘、肌肉、韧带发生改变,刺激脊髓神经根而出现的疾病,主要包括颈椎的颈椎病、颈椎间盘突出,腰椎的腰椎间盘突出、腰椎管狭窄、胸椎的胸椎管狭窄等一系列的疾病。脊椎患病,轻则头晕目眩,重则瘫痪卧床。因此,脊椎刚刚出现问题的时候,早做治疗就显得尤为重要。那么,如何知道自己的脊柱是否出了问题呢?专家建议从以下几个方面来观察自测。

“看”通过站姿、坐姿、睡姿等姿势观察自己有没有脊椎问题,比如说原来正常的步姿不知何时出现外八字现象,说明腰椎或者髋骨有问题,并且头颈部位的脊柱也可能存在有压力不均衡的情况。

“摸”通过摁压和摸颈部两边进行

判断,如果出现一边硬一边软的情况,很有可能是颈椎、腰椎出现了问题,肌肉越僵硬,说明相对越严重。

“听”活动关节时,如弯曲膝关节,如果有“吱吱”的响声,并且还伴随着不舒服的情况,说明缺少润滑油。如果传出爆裂的声音,则更需注意,很可能是脊柱关节出现了意外卡死的情况,应及时就医。

“感受”如日常久坐后是否出现腰酸背痛等不适感,如果有则很可能是脊椎出现了问题,可以尝试做一个深呼吸。如果你能顺畅完成呼吸过程且没有产生任何不适感,说明你的脊柱很健康。反之,若觉得呼吸有障碍,如出现憋闷等现象,或者在呼吸过程中听到脊柱处有声响,则说明你需要去认真去检查一下脊柱问题了。

除此之外,如果你身体上还有下列症状表现,如体力下降、四肢关节酸痛、头痛、颈肩僵硬等,也很可能是脊椎问题而引起的,应找专业医生做出诊断。(孙晓娟)



早晚刷牙,还会有蛀牙吗?

“为什么早晚按时刷牙,还是会有蛀牙?”这应该是困扰很多人的一个问题。其实造成蛀牙的因素有很多,包括细菌、牙菌斑、食物以及牙齿所处的环境等。

蛀牙是由于细菌感染产生的,当人在进食后,特别是吃了含碳水化合物食物后,附着在牙面的致龋菌摄取糖分,不断繁殖形成了牙菌斑。长年累月,牙菌斑产生的酸性物质附着在牙齿上就会腐蚀牙齿形成龋洞,也就是蛀牙了。可以说,牙菌斑就是蛀牙产生的“元凶”。但是牙菌斑不能被水冲去或者漱掉,只能由机械方法清除,也就是我们常说的刷牙。

如果蛀牙没有及时修复,产生的危害也是非常大的,可能会造成牙齿缺损,影响消化功能,进一步发展则会感染牙齿内部的牙髓组织,引起牙髓炎、牙周炎等牙齿疾病。

预防蛀牙,这三个要素是关键。

第一,少吃含糖或淀粉量高的食物。糖是细菌不断增长的“养分”,少吃糖类食物,可避免牙菌斑的产生。第二,正确刷牙。日常饮食后,注意清洁口腔,可以有效去除细菌、牙菌斑及食物残渣。第三,正确使用牙线。当食物藏匿在牙缝中,刷牙有时候难以清除,而牙线正是清理牙缝中食物残留的最好工具。

预防大于治疗,想要口腔健康,清洁确实是最重要的一步。但除了清洁,我们还有很大的努力空间,把预防工作做在前头。哪怕牙齿没有一点点不舒服,也应该每3个月做一次口腔全面检查,每3个月洁牙一次。

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