

# 无法治愈！手术“摘镜”并非近视“救星”

专家：近视不可逆转，并非人人都适合手术 提醒：儿童近视最重要的是防止近视进展



扫码看视频

“结束高考，满了18岁，特意选择这个暑假来做近视手术。”8月7日，即将步入大学的罗凯威（化名）从益阳来到长沙，在长沙爱尔眼科医院完成自己的“摘镜”计划。

不少人会选择暑期进行近视手术，暑假也成为我国一个“摘镜”高峰时段。中南大学湘雅医院专家特别提醒，近视无法治愈，手术也无法改变近视本身给眼球带来的变化，且并非人人都适合手术“摘镜”，不要把“摘镜”手术当做治疗近视的“救命稻草”，而应该养成良好的用眼习惯，保护好视力。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪  
通讯员 武海亮 周巧 曾星怡 黄艳 张警盈

## 数据

中国每千人有1.5人选择近视手术

爱好打球，戴眼镜不方便，这是罗凯威一度苦恼的事。家人告诉他，等满了18岁，可以采取近视手术的方式“摘镜”。

今年高考，罗凯威填报了对视力有要求的专业，近视500多度的他更加坚定了做近视手术的想法。

8月7日，他赶在开学前，完成了自己的“摘镜”计划。

工作、专业、颜值……近年来，因为各种原因，近视手术被越来越多近视者选择。

记者从中南大学湘雅医院了解到，20世纪90年代初中国开始引进近视手术，湘雅医院从1994年首次开展该项手术。最开始选择手术摘镜的人较少，随着技术更新迭代，屈光手术逐渐被认可，接受手术的近视人群也越来越多。

据爱尔眼科联合中国健康促进基金会健康传播与促进专项基金、新华社新媒体中心与中南大学爱尔眼科研究院、爱尔数字眼科研究所共同发布的《中、欧国际近视手术大数据白皮书2.0》，中国千人手术量由2021年的0.7人增长至2023年的1.5人。从近视手术的人群构成来看，手术患者的平均年龄为24.7岁，以20岁以下人群为主；在职业构成中，学生群体的平均占比为43.39%，手术高峰期为每年高考结束后的夏季。

## 专家

近视不可逆，药物和仪器均无法治愈

值得注意的是，目前近视无法治愈，药物和仪器只能防止近视的进一步发展，手术也不能解决近视本身带来的眼球结构变化。

“近视的手术治疗主要包括角膜的屈光手术和眼内的屈光手术。”中南大学湘雅医院眼科中心主任医师文丹介绍，角膜上的屈光手术是通过把弯的角膜“去除”一部分，使其从弯变平，从而达到“摘镜”目的。

而眼内的屈光手术通过植入晶状体，在人眼的晶状体前增加人工晶体，相当于眼内增加一个“镜片”，达到与外界近视相抵消的作用。

“近视手术主要是让你不戴眼镜，不是从根本上解决近视眼。”长沙爱尔眼科医院副主任医师、硕士研究生导师李盛国博士提醒，从近视手术的原理来说，目前无论是哪种手术，都面临近视反弹的问题，做完近视手术并非一劳永逸。

## 暑假近视“加速”？ 护眼秘籍请收好



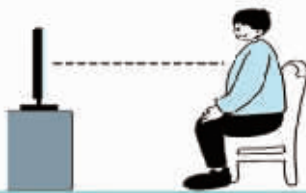
### 增加户外活动



儿童青少年户外活动平均每天应该至少保持3个小时。

### 减少长时间近距离用眼

近距离用眼要遵循“20—20—20”口诀。近距离用眼20分钟就应该将视线注视到20英尺（6米）之外，至少注视20秒。减少长时间的近距离用眼是防止近视发生的关键。



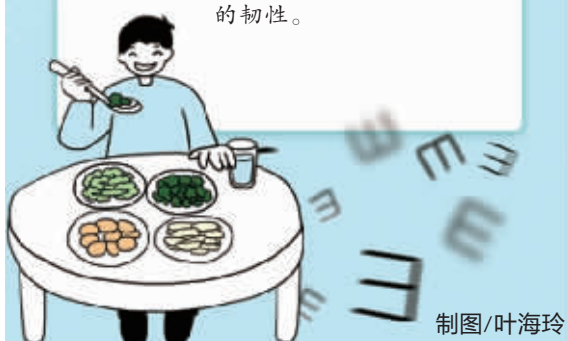
### 保持良好的采光、照明

不要在过强、过弱的光线下看书，室内照明40瓦日光灯应距离桌面1.4米。如果使用手机或者平板电脑，应该将屏幕亮度适当降低。



### 保证充足的睡眠和均衡的饮食

充足的睡眠是缓解视觉疲劳的最佳方法，饮食要注意营养均衡，避免高糖饮食，过高的血糖会影响眼球的韧性。



制图/叶海玲

## 提醒

孩子近视了，这些办法有治疗效果

湖南省卫健委相关数据显示，2023年我省儿童青少年总体近视率为45.1%，低于全国水平，已经连续两年实现总体近视率较上年度下降0.5个百分点的年度工作目标。但这个近视率数据，距离2030年防控目标——全省以及各市州小学生近视率控制在30%以下，仍有一定差距。

目前，我省已在全国率先实现学生近视筛查工作省域123个县市区全覆盖。监测结果显示，湖南省学龄前及小学低年级阶段生理性远视储备不足、正视化过程提前、儿童青少年近视率分布存在不平衡现象，城区儿童青少年近视率高于郊县，女生高于男生，且随教育阶段升高呈上升趋势。

孩子近视了，该怎么办？专家提醒，对于确诊近视的青少年和儿童，应该及时配戴眼镜，这样可以使眼睛和视觉中枢得到清晰的视觉刺激，维持眼睛的正常发育。

儿童近视最重要的是防止近视的进展，目前市场上临床试验证实有效的近视防控药物只有低浓度阿托品。其他器具包括角膜塑形镜即OK镜、周边离焦眼镜等也有一定的治疗效果，但仅能够防止近视的进一步发展，无法做到治愈或逆转。

## 科普

孩子出现假性近视能恢复吗？

假性近视是孩子长时间近距离用眼导致的睫状肌痉挛所引起的。在儿童青少年进行验光检查以前常规进行散瞳，散瞳以后就可以解除睫状肌痉挛，假性近视自然消失了。

孩子出现假性近视以后，要及时调整生活习惯，减少电子产品的使用。否则长此以往，假性近视也会转变为真近视。

孩子远视储备如何保护？

远视储备是孩子成长过程中的一种生理性的远视。重视远视储备的保护，对于青少年近视防控至关重要。远视储备应该如何保护呢？

专家介绍，远视储备是监测屈光度发展的重要指标，与年龄对应的远视储备量是预测近视发生的最佳指标。如果儿童在小学一年级的的时候，远视储备已经消耗完了，那么他们在小学阶段极易发展成为近视。

由于儿童青少年过早、过多地近距离用眼，导致远视储备低于其年龄对应的标准范围，就叫远视储备不足。因此，保护远视储备，是预防近视的关键。为了有效防控近视，应该将防控措施前移到学龄前儿童。包括定期进行儿童眼保健和屈光的筛查，以检查儿童远视储备是否在正常范围内。

如果远视储备过低，要及时改变生活习惯，包括增加户外活动、减少近距离用眼等措施，以预防近视的发生。同时，如果远视储备超过相应年龄的上限，也应注意儿童是否患有远视眼。

在儿童眼球发育的过程中，视力和屈光度的发育是互相匹配的，因此远视储备如果在正常范围内，还应该关注儿童的视力情况。如果视力低于年龄对应的裸眼视力标准，那么也应该进一步完善眼科的检查，以排除其他可能的眼部疾病。