

角膜塑形镜

能否安全降低近视度数?

我国中小学生健康调查显示，小学生近视患病率为22.7%，初中生为55.8%，高中生为70.3%，大学生更是高达80%，中小学生近视防控不容忽视。虽然近视的发生与遗传有一定关系，但最重要的还是不良的用眼习惯。一旦孩子发生近视，家长大多会选择配眼镜、针灸、药物等方法来缓解孩子视力进一步下降，而一种名为“OK”镜的新技术也开始受到越来越多家长的青睐。那么，这项新技术究竟能否降低孩子近视度数，使用起来又是否安全呢？

什么是角膜塑形镜？

角膜塑形镜又称OK镜，英文名为Orthokeratology，是一种根据角膜形态设计的高透氧硬性角膜接触镜。患者通过夜间佩戴，可以暂时降低近视度数，提高白天裸眼视力，是目前用来控制青少年和儿童近视发展的一种新技术。

戴角膜塑形镜后，眼睛会有不适吗？

OK镜的外形和普通隐形眼镜有点像，区别是OK镜的质地较硬，隐形眼镜较软，它像模子一样紧贴在眼角膜上，通过给眼角膜重新塑形，使角膜中央变平坦，周边变陡峭，以提高白天的视力。这是一个循序渐进的过程，戴镜初期可能会出现看东西重影、视力不稳定(如下午视力回退)、轻度异物感、分泌物稍多等反应，这些都是正常的，家长不用过度担心，随着戴镜时间延长，一般是1周后，这些症状会逐渐消失，视力也可逐渐达到稳定。

角膜塑形镜会否增加眼睛感染几率？

据国内外文献报道，因配戴角膜塑形镜引起角膜感染的发病率约为万分之四左右，相对比较低，和普通的隐形眼镜相比，角膜塑形镜并没有增加眼角膜感染的风险。临幊上绝大部分不良反应都是由于护理不当造成的，角膜塑形镜也不例外，所以，一定要重视正确的配戴和精心的护理，这样才可以把眼睛感染的风险降到最低。如果孩子戴镜后出现了眼

睛发红、疼痛、怕光流泪等症状时，一定要立即停戴，并及时到医院复诊。

长期配戴角膜塑形镜会影响眼睛发育吗？

孩子的生长发育、近距离用眼等，都会让眼轴快速增长，视力下降。而配戴了角膜塑形镜后会重塑角膜形态，使中央变平坦，周边变陡峭，由于这种特殊的形态改变，它不仅可以保证中央的视网膜成像，还可以使周边的物象同样成像于视网膜上，甚至是落于视网膜的偏前方，起到控制减缓眼轴增长的作用，正是家长所希望的“只长身高，少长眼轴”。

角膜塑形镜会影响角膜“呼吸”吗？

角膜塑形镜是属于隐形眼镜的一种，但它与普通隐形眼镜又有许多区别。就材质而言，它采用的是一种高透氧性的材料，透氧值一般能达到100以上，比国家规定的夜戴隐形眼镜所需的90还要高，而大部分普通隐形眼镜的透氧值只有50左右，远低于角膜塑形镜，所以，佩戴角膜塑形镜不会引起角膜缺氧的问题。

角膜塑形镜要戴多长时间？

角膜塑形镜矫正视力包括检查、矫正和维持三个阶段。首先，患者需接受检查以决定是否适合矫正；然后于每晚夜间睡眠时配戴订制好的角膜塑形镜8~10小时，一般1~2个星期内可达到理想的矫正效果；最后，当医生确认视力已恢复到最佳时，患者需继续配戴4~



12个月。通常来说，戴镜一周后可达到最大降幅，戴镜两周后可维持一天稳定清晰的裸眼视力。

一天戴不够8个小时会有效果吗？

有些孩子一天戴不够8小时，但只要能够满足他第二天的用眼需求，就不需要额外延长戴镜时间。如果一些度数较高，戴镜时间不足8小时，且不能满足第二天日间用眼需求，则可以适当延长戴镜时间。对于一些低度近视的孩子或成年人来说，停戴一晚对第二天的视力不会有明显影响，故可以适当每周休息一晚，但对于那些近视增长速度较快的青少年来说，建议坚持每晚佩戴。

戴角膜塑形镜后还可以做近视手术吗？

多项研究发现，无论是配戴角膜塑形镜第一天，还是连续配戴了5年，眼角膜内皮细胞的密度、形态等都没有发生改变，这说明角膜塑形镜可以维持角膜正常的生理结构和功能，同时也不会对眼角膜造成任何不可逆的改变。如果有些戴了塑形镜的人成年后想进行近视眼手术，只需停戴3~6个月，等角膜完全恢复到配戴前的基本形态，就可以接受相关的检查和手术了。

西安市第四医院
角膜塑形镜验配中心 万雅群

健康教育处方 (2020版)

儿童青少年近视

近视是指人眼在调节放松状态下、平行光线经眼球屈光系统后聚焦在视网膜之前的一种屈光不正现象，主要症状为看远物模糊，看近物清楚，高度近视者还可伴有眼前飞蚊、漂浮物等症狀，容易并发视网膜脱离、黄斑出血、青光眼等，导致视力损害甚至失明。近视的发生发展受环境和遗传因素共同影响，主要危险因素包括户外活动时间和睡眠时间过少、近距离持续用眼时间过多、读写姿势不正确等。近视一旦发生，无法治愈，故预防很重要。

●健康生活方式

□ 确保每天2小时以上的户外活动时间，幼儿不少于3小时。

□ 提供良好的家庭室内照明和采光环境。

□ 6岁以下儿童避免使用手机、平板电脑等电子产品，学龄儿童非学习目的使用时，每次不超过15分钟，看电视距离大于3米。

□ 保证正确读写姿势，做到“一拳一尺一寸”，连续读写40~45分钟应远眺10分钟，认真规范做眼保健操，正确按揉穴位。

□ 食物多样，多吃谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果等。

□ 保证充足的睡眠时间，小学生每天10小时、初中生9小时、高中生8小时。

□ 正确配戴框架眼镜，确保镜面清洁无损、瞳距正确、戴姿端正；配戴隐形眼镜需在眼科医师指导下进行，注意个人卫生，按照要求清洁镜片。

□ 高度近视者避免剧烈的对抗性运动，以及跳水、跳伞、蹦极、潜水等运动。

●治疗与康复

□ 发现视力下降时，要及时到正规医疗机构就诊，采用睫状肌麻痹（散瞳）验光确诊有无近视和近视程度。

□ 如近视度数不超过100度、看远不受影响，可以暂缓配戴眼镜，定期复查即可；如近视导致视力明显下降、学习生活受影响时，应配戴框架眼镜，度数可稍低一些，满足看远视力需求即可。

□ 定期复查。每半年至少检查一次视力、近视度数、眼轴长度和眼底等，如有度数变化，遵医嘱及时调整眼镜度数。近视进展较快时（每年超过50度），应在医生指导下采取进一步的防治措施。

●急症处理

□ 如果出现视力突然急剧下降、视物遮挡、变形或有频繁的闪光感，应避免剧烈活动，及时就医。

□ 佩戴角膜接触镜（隐形眼镜）时如出现眼红、流泪、分泌物增多现象，应停止佩戴，并到医院就诊。

据国家卫生健康委员会官网

