

# 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。临床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?

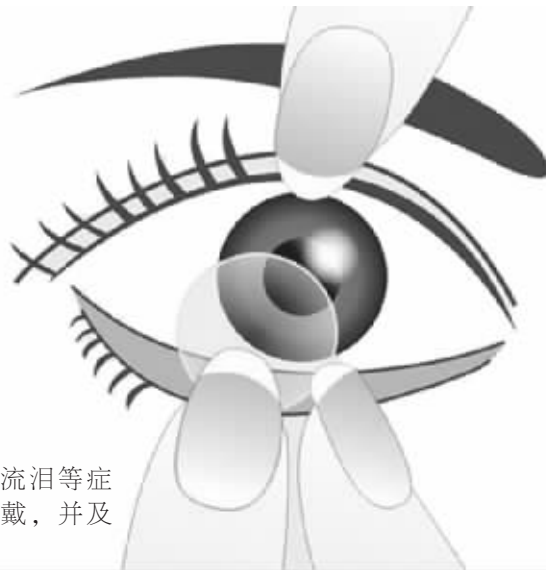
孩子的成长发育、近距离用眼等,都会让眼轴快速增长,视力下降。而配戴了角膜塑形镜后会重塑角膜形态,使中央变平坦,周边变陡峭,由于这种特殊的形态改变,它不仅可以保证中央的视网膜成像,还可以使周边的物象同样成像于视网膜上,甚至是落于视网膜的偏前方,起到控制减缓眼轴增长的作用,正是家长所希望的“只长身高,少长眼轴”。

### 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、漂浮物等症状,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少和睡眠时间过少、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

