

OK镜怎样科学使用？哺光仪、大路灯能否改善视力？

爱眼日三问，听听专家的解读和建议



6月6日是全国爱眼日。

OK镜如何控制近视？哪些孩子适合佩戴？怎样科学使用？

近年来，“替代两小时户外”的哺光仪、“模拟阳光”的大路灯等产品层出不穷。这些产品能否切实改善视力？背后是否暗藏风险？

听听权威专家的解读与建议。

你家孩子用OK镜了吗？

因人而异：不是所有孩子都适合佩戴

OK镜全称角膜塑形镜，是一种经过特殊设计的硬性高透氧隐形眼镜，通过在夜间佩戴对角膜进行物理塑形，暂时改变角膜弧度，从而在白天提供清晰的裸眼视力。临床数据显示，OK镜对于近视的有效控制率为40%至60%，尤其适合近视增长较快的孩子。

“OK镜是近视防控的‘特种兵’，并非所有孩子都适合佩戴，需严格‘选拔队员’。”北京大学第一医院眼科副主任刘海华指出，适合佩戴OK镜的孩子通常需满足的条件包括：年龄在8岁以上、近视增长速度较快、每年加深度数不低于75度；近视度数不高于600度，散光度数不高于150度，部分特殊设计镜片可适配更高散光度数；有良好卫生习惯，能配合家长和医生进行自我管理。

专家特别提醒，部分孩子需谨慎佩戴。如存在角膜炎、结膜炎、干眼症等活动性眼病，严重过敏体质或对护理液成分敏感，卫生习惯差、无法规范护理镜片，年龄过小或依从性不佳等。

据了解，OK镜的验配流程极为严格，需经过角膜地形图、眼轴测量、泪液功能评估等全面检查，并选择试戴片观察评估适配状态。佩戴后还需定期复查，之后每3个月随访。

“OK镜不是‘万能钥匙’，并不能完全替代传统眼镜。”北京大学第一医院眼科主任冯云表示，佩戴OK镜需长期坚持以保持防控效果，如果中途停戴，角膜会像“记忆弹簧”逐渐回弹，近视度数也可能出现报复性增长。

三分钟哺光能否替代两小时户外？

并不可取！有引发视锥光感受器受损风险

哺光仪，也称重复低强度红光(RLLR)，是一种以激光为光源照射眼睛，用于近视控制或弱视治疗的医疗设备产品。

2023年，因哺光仪不规范使用造成某12岁女童视网膜黄斑损伤，导致视力永久性受损。同年6月，国家药监局发布通知，将激光近视弱视治疗仪类产品划分为第三类医疗器械，并给予企业和市场一年过渡期。这意味着在2024年7月1日之后，企业生产、销售哺光仪，须具有第三类医疗器械注册证和生产许可证。

今年4月，北京大学人民医院、北京同仁医院有关专家在国际知名眼科期刊共同发表名为《近视儿童重复低强度红光治疗后视锥细胞密度的变化》的论文，指出以激光作为光源对儿童眼睛进行照射以防控近视，有引发视锥光感受器受损的风险。

中山大学孙逸仙纪念医院眼科副主任医师张一弛说，哺光仪目前临床研究观察最长时间为一年。部分孩子使用后眼轴增长确有所控制，但发生机制尚不明确，长期暴露情况下安全性、有效性也有待观察。

首都医科大学附属北京康复医院眼科主任刘莹说，部分家长因孩子近视进展或眼轴增长过快而选择使用哺光仪，也有一些家长认为孩子度数不严重，想用三分钟哺光替代两小时户外，这些想法并不可取。

大路灯能“模拟自然光”？

无法替代！户外光刺激视网膜分泌多巴胺

“相比普通台灯，大路灯的室内照明光线分布相对均匀，能够减少阴影和暗区，照射范围也更广，在一定程度上有助于减轻视疲劳，但并不足以单独作为一

种近视防控方法。”刘莹说，与按照三类医疗器械管理的哺光仪不同，大路灯本质上是一种灯具。

浙江大学眼科医院视光中心主任倪海龙表示，万物生长靠太阳，晴朗白天的太阳光照度可达10万勒克斯(lux)，远超能提供1000lux左右光照强度的所谓大路灯。“同时，大路灯也无法替代户外光刺激视网膜分泌多巴胺的关键作用。”他说。

《近视防治指南(2024年版)》明确，读写应在采光良好、照明充足的环境中进行，桌面的平均照度值不应低于300lux。国家标准《读写作业台灯性能要求》对灯具色温、显色指数、照度、视网膜蓝光危害和闪烁等多项指标提出要求。

专家强调，近视的发展受环境因素、遗传因素等共同影响，采光照明只是其中一个方面。选购灯具应优先参照国家出台的相关标准。

倪海龙强调，近视防控的关键仍在于一增一减，即增加户外活动，减少近距离用眼负担，同时可辅以改善光环境及用眼习惯，要打组合拳，而非依赖单一技术手段。

专家建议要科学看待人工光源，辅助工具不可替代自然光照和基础防控。 ■据新华社

链接 麻将打到眼睛模糊？视网膜静脉阻塞惹祸



扫码看视频

三湘都市报6月5日讯 “麻将牌都看不清了，真是急死我了。”6月5日，长沙市天心区的张娭毑打牌时，感觉左眼看麻将牌模糊变形，起初以为太累了，休息了一晚，第二天还是看不清东西。张娭毑赶紧来到长沙市第三医院(湖南大学附属长沙医院)，经诊断，患上了视网膜静脉阻塞。

长沙市第三医院眼科副主任文雯介绍，“视网膜静脉阻塞(RVO)是常见的视网膜血管性疾病。通俗来说就是视网膜静脉被堵住了，静脉回流受阻，出现的视网膜静脉迂曲、视网膜出血渗出等情况，这个病常见于中老年人，多见单眼发病。”

“视网膜静脉阻塞的常见症状是突发无痛性视力下降、视物变形、视野缺损，有的患者可能仅有少许眼前黑影飘动，并无明显视力下降，甚至一部分人无明显症状。”文雯说，“但是如果水肿累及到黄斑，引起黄斑水肿，视力下降则更明显。严重的话，还可能导致视网膜新生血管，最终发生玻璃体积血或者新生血管性青光眼。”

高血压、高血脂、高血糖的三高人群是该病高危群体。此外，口服避孕药、过度疲劳、吸烟、长期久坐等不良生活习惯，也是诱发原因。

患上视网膜静脉阻塞，及时有效地治疗至关重要。文雯特别提醒老年人，预防RVO要从日常生活做起，规律作息，严格控制血压、血脂、血糖等基础疾病；遵循低盐、低脂、低糖的饮食原则；适当运动保持健康体重；定期进行眼部检查，做到早发现、早治疗，避免用眼过度；保持情绪稳定，避免精神紧张焦虑。一旦确诊视网膜静脉阻塞，务必及时治疗，并定期复查。

■文/视频 全媒体记者 高煜棋 通讯员 刘艺博 刘彦伶

神奇鸟在哪里？



扫码看视频



逐渐康复的海南鳽。
新宁县林业局供图

比大熊猫更稀少

“世界上最神秘的鸟”海南鳽再现新宁

“它开始主动捕食了！”6月4日清晨，邵阳市新宁县南山国家公园候选区崀山朱鹮保护站里，一声惊呼打破了清晨的寂静。救护员刘叙勇兴奋地告诉同事，前几日刚救护回来的海南鳽，终于开始自行啄食泥鳅。这意味着这只“世界上最神秘的鸟”正在逐步康复。

村民在鸭棚发现受伤海南鳽

6月2日傍晚，新宁县水庙镇村民郑洪如往常一样在鸭棚清点家禽。当手电筒光束扫过水面时，一只长有黑色冠羽的大鸟映入眼帘。凭借参与过野生动物保护宣传活动的经验，郑洪察觉到这可能是珍稀鸟类，随即通过网络搜索比对，初步确认该鸟为海南鳽。于是，他马上拨打了森林公安电话，一场跨部门的生命救援由此拉开帷幕。

“我们接到海南鳽后，第一时间对它的伤口进行了消毒，并安置在空置的朱鹮野化笼舍中，进行隔离疗养。”新宁县林业局野保股副股长、林业工程师李晓林介绍，海南鳽嘴部擦伤较轻，目前体征平稳，状态良好，显示出较强的生命力。

据悉，海南鳽是中国特有的鹭科涉禽，昼伏夜出、行踪隐秘，全球野生种群数量仅约1000只，比大熊猫更稀少。它们栖息环境要求极高，极少被人类目击，因而被称为“世界上最神秘的鸟”。

在工作人员的严密监控和悉心照料下，6月4日清晨，崀山朱鹮保护站传来好消息，救护员刘叙勇告诉记者：“通过晚上的监控监测，海南鳽的觅食正常。目前，体态良好，比较活跃。待它羽翼恢复良好后，将择机放归自然。”

“民间守护者”共建野生动物保护链

海南鳽的成功救治，离不开当地群众的敏锐观察与多部门的高效协作。此次事件中，从村民发现到专业救护团队接手，仅用时数小时。如今，在新宁县，像这样的生态联动机制已初具规模。

“我们正在推进全县范围的生物多样性监测网络建设。”李晓林介绍，目前新宁已有数百名“民间守护者”活跃在山林间，他们通过微信群、平台上报、实地观察等方式，与专业部门共同守护这片生态热土。

“海南鳽其实是崀山的‘老朋友’。”据新宁县林业部门记载，自2003年首次监测到海南鳽以来，该区域已四次记录其踪迹。“每一次相遇，都是对我们生态工作的最好肯定。”崀山风景名胜区管理局相关负责人说。

近年来，湖南崀山所在的新宁县长期通过科普讲座、社区宣传、生态课堂等形式，提升群众保护意识，同时建立多部门协作机制，定期开展联合巡查与应急演练，为野生动物构筑起坚实的安全屏障。 ■文/视频 三湘都市报全媒体记者 曾冠霖 通讯员 林榆杰 许毅 邓小祥