

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。

你家孩子用对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(RLRL),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,同时可辅可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,长沙市天心区的张娣艳打牌时,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。张娣艳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,还可能导致视网膜长新生血管,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

神奇生物在哪里?



扫码看视频



逐渐康复的海南鵑。

新宁县林业局供图

比大熊猫更稀少

“世界上最神秘的鸟” 海南鵑再现新宁

“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崑山朱鹮保护站里,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鵑,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鵑

6月2日傍晚,新宁县水店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鵑。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。

“我们接到海南鵑后,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,海南鵑嘴部擦伤较轻,目前体征平稳,状态良好,显示出较强的生命力。

据悉,海南鵑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,崑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,海南鵑的觅食正常。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

海南鵑的成功救治,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。

“海南鵑其实是崑山的‘老朋友’。”据新宁县林业部门记载,自2003年首次监测到海南鵑以来,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。”崑山风景名胜区管理局相关负责人说。

近年来,湖南崑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 三湘都市全媒体记者 曾冠霖 通讯员 林愉杰 许毅 邓小祥