

普查眼轴长短+视力训练仪+多点离焦眼镜=“好的视力”

谁在“打”孩子眼睛的主意

近期,去眼科医院就诊、配眼镜的孩子比以往多了不少,甚至还有幼儿园的小宝宝。记者发现,在眼科检查中不同的医院说法不一,推荐的预防近视方法也不尽相同,再加上网上各种护眼“小妙招”,使得焦虑不已的家长们越发无所适从。

■ 现象1

近视防控先花16800

霍女士近日领着6岁的儿子来到家门口的一家眼科诊所做检查。在工作人员推荐下,她花198元做了一个检查套餐,包括专业近视风险评估、光学生物测量等项目,可以检查孩子的视力、眼轴状况、远视储备情况。

“孩子的眼轴长了,远视储备不太够,得特别注意了。”医生说。不仅如此,医生还称孩子的眼睛调节功能也出现问题,需要使用一些方法或者仪器进行训练,否则孩子的眼睛会受到影响,比如容易疲劳影响到注意力,看书时容易看串行看错内容,甚至做计算题看错加减号。

医生还说,从孩子的检查情况来看,眼轴数据不算好,角膜曲率指标也不太好,这两点都是决定近视与否的关键因素,还特别推荐了一款远像光

屏视力训练仪,称该仪器能让孩子放松用眼,起到有效的近视防控作用,不过售价高达16800元。

霍女士不安之余又带着儿子去了一家眼科专科医院,虽然这次检查的眼轴数据和上次的非常接近,但医生的说法却不太一样。这位医生说,孩子的眼轴增长是在自然生长的范围内,视力也是正常的。当霍女士询问眼轴长度超过均值是否有问题时,这位医生解释说,均值只是一个参考值,没必要过度纠结数值,因为每个孩子的情况都不一样,最重要的是帮助孩子养成良好的用眼习惯和卫生。在霍女士追问孩子是不是要近视时,医生也表示否定,答复平时注意防控即可。另外,针对之前那个诊所查出的眼睛调节功能问题,这位医生也说并没有发现异常。

■ 现象2

价格不菲的小眼镜

刘女士的儿子今年上小学二年级,她也为孩子的眼睛操碎了心,“发现孩子的眼睛先天弱视,还有散光问题。”

上个月,刘女士带孩子去了一家青少年近视防控中心检查,在查完眼轴后,医生说眼轴的数据已经不太乐观了,到了这个年龄要注意防控,否则很快就会发展成近视。“等孩子的散光治疗好,将来有可能彻底摘下眼镜,所以无论如何要把近视防控做好。”医生的话戳中了刘女士的心,她下决心一定要帮助孩子做好近视防控。

结合孩子的视力问题,医生推荐配一款多点离焦眼镜,

近距离用眼时可以戴上,坚持下来就能有效控制眼轴增长,延缓近视。第一次听说这款眼镜,刘女士不太放心,打听了一圈后,发现身边有不少家长给孩子配了,但绝大多数都是孩子的眼睛已经近视了。

这款多点离焦眼镜价格不菲,一套配下来得4000元左右。刘女士去了不少医院,发现每家医院都有一套自己的特效产品,医生都说有针对作用,但到底哪个能起作用谁也不给打包票,“家长又不能不花这个钱,万一真有用呢,不能耽误孩子。”最终,刘女士还是咬牙给孩子配了这款眼镜。



■ 追问

近视防控产品真有效吗?

市面上现在流行的全光谱灯、护眼灯等近视防控设备,究竟有用还是另有所图?

同仁医院验光配镜专业事务部主任吴敏说,对于护眼灯的近视防控效果,目前没有更多的临床试验结果,一般来说环境灯光要明亮均匀,但并不是越亮越好,简单的说,就是光线不能刺眼,明亮而且要柔和才行,否则眼睛会难受,甚至出现流眼泪的反应。

从医学的角度来讲,某种方式个别案例使用有效并不能说明问题,专业医生推荐的做法,都经过了严格的临床研究试验,或是观察较长时间得出结论,且相对风险

较小。

现在市面上还流行一种近视治疗仪——哺光仪,相当于一个电子眼罩,用重复低强度的红光照射辅助近视治疗。这种治疗仪器,因长期的安全性尚存争议,需要谨慎对待,如果家长一定要尝试,建议在权威且严密的眼底监测下进行。

至于哪种或者哪几种近视防控方法有效,因为孩子的个体差异很大,所以都是概率。但对个体而言,近视防控不是一锤子买卖,需要定期观察,并根据情况及时调整或者更换,让孩子在发育和防控过程中随时保持正轨。

■ 建议

严控孩子看电子设备时间最有效

近视防控手段是否有成体系、成标准的一套方法,让家长们能有范本可依?

疫情期间户外活动时间减少和线上网课时间增加,两个因素的叠加致使近视问题逐渐低龄化,也让已经近视的孩子加重了度数。面对这些情况,很多家长都有些不知所措。

据《北京晚报》

1 增加户外活动时间	“其实目前预防近视最有效也最经济的做法,就是增加白天的户外活动时间。”吴敏说,对于低龄的孩子,课业压力还没有那么大,更应该增加户外活动时间。平时孩子上学,除了校内的户外活动,走路或者骑车上放学的零散时间也算户外活动,若累计仍达不到每天两小时,周末可以适当增加户外活动时间。“如果平时都没有户外活动,只是集中在周末两天,这样做的效果远不如分散在每一天好。”
2 控制近距离用眼时长	除了看电子设备,长时间看书、弹琴、下棋、玩玩具等,只要是近距离用眼,都容易发展成近视。“家长要严格控制幼儿近距离用眼的时间,一般不要超过20分钟,如果是看电子设备,时间就应该更短。”吴敏说,因为每个孩子的眼睛情况、家庭情况存在差异,不可能采用千篇一律的方法,但增加白天户外活动,培养良好的用眼习惯和卫生是共通的,也是非常重要的。没有近视的孩子重点在预防,已经近视的孩子重点在延缓近视增长速度。
3 定期进行视力筛查	另外提醒家长,从孩子能够配合开始,就应该定期到医院或者正规的视光中心进行视力筛查,“视力是一个特别好的参考值,定期观察视力、眼轴等变化都有助于家长尽早发现孩子的屈光问题。”多位眼科专家也指出,家长们一定要走出认识误区,比如认为只要进行了防控干预,孩子就不会近视,或者度数就不应该上涨,这是不现实的。理想的目标是通过长期不断的努力,将度数增长控制在尽可能小的幅度,避免孩子过早近视或者发展为高度近视,近视度数越高,发生视网膜病变等眼部疾病的风险也就越高。

■ 现象3

观点相互“打架”,无所适从

“户外活动时间不够,就去阳光下晒眼皮,可以弥补不足”“阳光下干什么都好,看书都对眼睛好”“室内再亮也不如室外,在室内待久了没有近距离用眼也可能近视”……随着近视问题逐渐低龄化,家长们从四面八方获取到了诸多关于近视防控的信息,但这些信息鱼龙混杂,真假难辨,有些观点甚至相互“打架”,这让家长们一头雾水,不知如何是好。

关于“晒眼皮”和“去阳光下看书”的说法,北京同仁医院

验光配镜专业事务部主任吴敏告诉记者,所谓晒眼皮和在没有任何遮挡的阳光下看书,刺激眼睛、对眼睛不好,如果换成在树荫或者遮阳棚下,光线不斑驳也不刺眼就没太大关系;但如果黄昏在室外看书,还不如进屋开灯看书。“其实这些问题都是相对的,户外自然光可能比在室内强些,但要在户外看书,那肯定又不如在户外散步,再进一步说,在户外运动更好,这样才能产生更多的多巴胺,起到更多的保护作用。”