

# 赶在眼球成熟前 及时“刹车”莫近视

【专家名片】

邹海东 市一医院眼科中心副主任、上海市眼病防治中心常务副主任、博士生导师

“人的视力很重要,如果没有好的视力,来到美丽的植物园,看不到美丽的景色,模糊的视力,只有模糊的人生。”作为新民健康大讲堂开场白,邹海东教授讲得很实在,根据以往完成的眼病筛查结果来看,近几年本市儿童近视弱视的比例相当高,视力不良率直线上升,因此,儿童眼保健的首要问题是防治近视。

## 近视在眼球发育正常前发生

近视的发生发展是循序渐进的过程,因此近视的预防工作也是一个长期的过程。

据邹海东教授介绍,目前,上海市的高中生近视发病率估计已超过85%,现状令人堪忧。近视的发病年龄从20年前的13-18岁提前到了6-12岁。

因此,要真正下降近视发病的百分点,控制其度数,可以说一定得从娃娃抓起。因为在出生-3岁是眼球的快速发育期(从16毫米到19.5毫米),3岁-18岁是眼球的慢速发育期(从19.5毫米到23毫米)。

如果可以在视觉和眼球发育到正常及时地踩住“刹车”,那么近视就不会发生。所以,预防近视发生发展的主体应当是青少年学生。

## 青少年为什么容易发生近视?

邹海东教授认为,近视的病因及好发因素分为两种,一是遗传因素,二是环境因素。遗传因素包括父母、爷爷奶奶或者外公外婆有近视,特别是深度近视;环境因素包括长时间近距离用眼、做作业、弹钢琴、玩电脑、光线强弱等。

### (1)用眼距离过近。

据有关资料报道,青少年近视眼以长期用眼距离过近引起者为多见。青少年眼睛的调节力很强,当书本与眼睛的距离达7-10厘米时仍能看清物体,但如果经常以此距离看书写字就会使眼睛的调节异常紧张,从而形成屈折性(调节性)近视,即所谓的假性近视。如果长期调节过度,使睫状肌不能灵活伸缩,由于调节过度而引起辐辏作用加强,使眼外肌对眼球施加压力,眼内压增高,眼内组织充血,加上青少年眼球组织娇嫩,眼球壁受压渐渐延伸,眼球前后轴变长,超过了正常值就形成了轴性近视眼,即所谓真性近视。正常阅读距离应是30-35厘米。

### (2)用眼时间过长。

有的青少年看书写字、做作业、看电视等连续3-4小时不休息,甚至到深夜才睡觉休息,这样不仅影响身体健康,而且使眼睛负担过重,眼内外肌肉长时间处于紧张状态而得不到休息,久而久之,当看远处时,眼睛的肌肉不能放松而呈痉挛状态,这样看远处就感到模糊而形成近视。有的学生过了一个暑假视力就明显下降就是这个原因。一般主张连续看书写字或看电视40-50分钟就应休息片刻或向远处眺望一会儿。

### (3)户外活动过少。

澳大利亚视觉科学研究中心的摩根博士和悉尼的澳大利亚国立大学保健科学系的罗斯博士发现,孩子在室外度过的时间是他们是否形成近视的关键因素。

这些研究人员将居住在新加坡和悉尼的具有中国血统的孩子进行对比,他们的年龄符合这个主题,双亲都是近视。对比结果显示,居住在新加坡的孩子的近视率比居住在悉尼的孩子高10倍。但是摩根表示,居住在悉尼的孩子花费在近距离用眼的活动上的时间更长,他们每周的读书量是居住在新加坡的孩子的2倍。然而,他们的主要差别是,悉尼的孩子周末在室外度过的时间比居住在新加坡的孩子多近4个小时。摩根认为,加强户外活动可以降低近



■ 认真用眼与人人有关

本报记者 陈梦泽 摄

视的发生率。

### (4)照明光线过强或过弱。

如果光线太强,如阳光照射书面等,会引起强烈反射,刺激眼睛,使眼睛不适,难以看清字体;相反,光线过弱,书面照明不足,眼睛不能清晰地看清字体,头部就会向前,凑近书本。以上两种情况均能使眼睛容易疲劳、调节过度或痉挛而形成近视。

学生在家,书房(写字看书)的照度要求是一般如用8瓦荧光灯作为台灯局部照明(距离桌面23-33厘米),再加上一支20-40瓦荧光灯离地面2米作为全屋(屋)的整体照明光源较为适宜。照明专家认为书写台灯最好采用40瓦白炽灯(平时所说的灯泡),因为荧光灯(管灯)有一定反射眩光,同时镇流器的感应波即频闪会造成视力疲劳,从而影响视觉健康。

### (5)在行车上或走路时看书。

有的青少年充分利用时间,边走路边看书或在行驶的车厢里看书,这样对眼睛很不利。因为车厢在震动,身体在摇动,眼睛和书本距离无法固定,加上照明条件不好,加重了眼睛的负担,经常如此就可能引起近视。

### (6)躺着看书。

许多青少年喜欢躺在床上看书,这是一种坏习惯。因为人的眼睛应保持水平状态看书,使调节与集合(辐辏)取得一致,减少眼睛的疲劳。如果躺着看书,两眼不在水平状态,眼与书本距离远近不一致,两眼视线上下左右均不一致,书本上的照度不均匀,都会使眼的调节紧张且容易把书本移近眼睛,从而加重眼睛负担2-3倍,日久就会形成近视。

### (7)睡眠不足。

当睡眠不足时,第二天精神不振,头昏脑涨,大脑没有充分休息,疲劳未能消除,加重眼睛负担,促使近视发生。睡眠不足是近视眼形成原因中很重要的一条。

### (8)课桌不符合要求,写字姿势不正确。

桌椅太低,使头前倾,脊柱弯曲,胸部受压,眼睛调节相对紧张;或桌椅过高,双脚悬空,下肢容易摆动,不能保持正确姿势,都能使眼睛发生疲劳,久而久之就容易发生近视。

### (9)辐射射线的影响。

中国电子商会公布一项最新研究结果:液晶电视屏幕相比等离子电视、CRT传统彩电,对视力会产生更大不利影响。“彩电产品与青少年视力健康课题研究报告”的课题组认为,在可能导致青少年视力不良的10项因素中,除了青少年观看彩电距离太近占最大比例外,画面显示快速、影像模糊发虚、平均每天看电视时间超过3小时、彩电屏幕太暗或太亮等也是导致青少年视力不良的主要原因。经常使用电脑上网、玩游戏的学生更易损坏视力。因此,均需适当控制使用电脑时间。

### (10)营养不良。

如缺钙、锌等维生素和微量元素。

本报记者 金恒

## “真性”近视 还是“假性”近视?

有的家长认为:“儿童近视度数低,就是假性近视。”邹海东教授在讲座中纠正了这个误区。

所谓“真性”近视,是在充分散瞳后,检查近视屈光度也未降低,或降低的度数小于0.5度。而“假性”近视是指散瞳后检查,近视度数消失,呈现为正视眼或远视。

一般认为,这种可逆的近视,往往是近视发生、发展的初期阶段。处于两者之间,充分散瞳后检查,近视屈光度明显降低,但未恢复为正视的即为混合性近视。

家长及时发现近视的最初苗头,积极到医院治疗,大部分孩子的视力可以得到有效的恢复。因此,在青少年阶段,无论是发生了“真性”还是“假性”近视,都应认真对待,防止近视度数进一步增加。 本报记者 金恒

## 合理使用电子产品

长期使用iPad等电子产品,容易诱发近视及视疲劳。儿童处于生长发育期,眼睛负责调节看远看近的肌肉——睫状肌力量较强,当过度看近,特别是长时间使用电脑及相关产品时,就会出现视力疲劳。

在电脑产品中,平板电脑的亮度较普通电脑亮度高,颜色更艳丽,因此更易出现视疲劳。眼睛的睫状肌过度收缩,医学上称为睫状肌痉挛,出现假性近视,如及时休息假性近视可能恢复,而长时间则会演变成真性近视。

邹海东教授建议,大家都要学会科学使用iPad、电脑等电子产品。

1.显示屏要略低于眼睛。家里的电视

机、游戏机等,应根据孩子的身高、座椅摆放。

2.屏幕距离眼睛60-80厘米。儿童用平板电脑时,常常是捧在手里玩游戏,一般是近距离看电脑屏幕,家长一定要帮助控制孩子看屏幕的距离。显示器的亮度也不要太亮,调节到最大亮度的一半就可以了,以看得清楚内容但比周围物体稍暗为宜。

3.学会下意识眨眼。根据年龄,每10-30分钟应休息片刻,看看远处或做眼保健操,每天累积不超过1小时。孩子玩游戏、看电视时不可能顾及用眼卫生,家长要注意提醒,适当限制孩子的用眼时间。 本报记者 金恒

# 牙齿松动 宜治不宜拔

## 盲目拔牙不可取

牙齿松动是口腔门诊常见的牙周病病症之一。数据显示,35岁以上人群中,有三分之二的人均不同程度患有松动,甚至脱落。许多患者错误地认为:牙齿松动是衰老所致的自然规律,无可改变,索性将松动的牙齿拔除,安上假牙就万事大吉了。

殊不知,假牙通常是最后万不得已的疗法。假牙要固定在相邻的真牙上,大大加重真牙负担,再过几年,相邻的牙齿又松动了,再拔再装,反反复复,直至牙齿拔光,不得不装上满口假牙。与真牙相比,假牙在感觉上和方便程度上相差很大,吃东西不香,说话咬音不准,口腔有异物感,特别是活动假牙还有被误吞入腹的风险,一旦误吞,后悔莫及。另外,人掉牙后,脸部颌骨会变形,看上去要苍老5岁~10岁…

行家点津:牙齿松动并非无可救药!,牙齿松动、酸软、疼痛、咀嚼无力和牙龈出血、肿痛、萎缩(牙根外露、牙齿变长)一样,均属牙周病的症状,

只要及时治疗、方法得当,患病的牙齿完全可以重新变得健康、牢固,并发挥其正常的生理功能,实现80岁还有20颗以上的真牙,也不再是大难题!

## 中药治牙病有诀窍

中医认为:“齿为骨之苗,肾主骨生髓”。就是说牙齿和骨同根而生,是长在骨头上的“秧苗”,而骨骼的生长发育依靠肾气充养,肾气不足,便会髓亏骨枯,齿失所养,最先表现在骨质代谢最旺盛的牙齿部位,导致牙齿松动,咀嚼无力,过早脱落等,这些问题皆可依据中医学肾主骨的理论,施以补肾药物治疗。同时还应秉持“未病先防、既病防变”的原则,在日常生活中保持良好的口腔卫生,重视无明显不适感的早期牙周病防治。

值得注意的是:只有针对牙齿的进补,才能诱导骨髓干细胞活跃,促使骨质代谢旺盛的牙槽骨重建,牙周病症状得到治疗,牙齿重新变得牢固有力。

文/章红

## 牙齿松动有药治

九芝堂 补肾固齿丸

主治: 牙齿松动 酸软 牙龈出血

【功能主治】补肾固齿,活血解毒。用于肾虚血热性牙周病,牙齿酸软,咀嚼无力,松动移位,牙龈出血。

销售网络: 华氏、国大、复美、第一医药、汇丰、养和堂、童涵春、上虹、华源、得一、一德、益丰、老百姓等连锁药房,及平民大药房、市民大药房、浦东开心人大药房等全市各大药房有售!



咨询热线:

400-8877-479