

# 医药健康周刊

YYJKZK

## 达州晚报

2017年6月7日 星期三

第 05 版

主编/唐荣 爆料热线:2367777  
官方微信 dzwbwx 官方微博 dazhouxinwen

协办单位: 达州市卫计委 达州市食药监局 达州市工商局

### 用爱托起孩子健康的明天

——记达州市中心医院儿科

6 版

### 与死神的较量

——达州骨科医院抢救脑干出血患者纪实

7 版

### 市中西医结合医院成功完成

### 全市首例食管癌前病变手术

8 版

# 预防近视 每天户外活动两小时

## 第22届“全国爱眼日” 市中心医院爱心义诊

“近视是不可逆的,只能控制其发展进程。”6月6日是第22届“全国爱眼日”,达州市中心医院眼科主任沈志斌呼吁市民,特别是青少年朋友,“目”浴阳光,预防近视,坚持每天户外活动不低于两小时。

当天上午,在达州市中心医院门诊部门前,该院眼科举行了大型爱心义诊活动,前来咨询、免费视力筛查的市民排起了长队。“沈主任,你好,帮我看下孩子的眼睛。”“沈主任,我的眼药水还需要继续使用吗?”记者在现场看到,不少市民都是沈志斌的“熟人”了,纷纷和他打着招呼。“在眼科工作几十年了,好多病人都成了朋友。”沈志斌一边招呼市民们排队就座候诊,一边带领眼科团队,一丝不苟地检查视力、沟通病情、宣传健康用眼知识……

## NO.3 近视后怎么办?

一旦近视后,应及时建立视力健康档案,记录相关的数据。同时,尽快佩戴眼镜。“一般来说,散光大于100度,近视高于100度以上,就应该佩戴眼镜了。”沈志斌说,佩戴什么样的近视眼镜应该根据个体情况而定,适合近视者自身的就是最好的,在近视眼镜的选择上,不一定非要有太多其它功能。多中心临床研究证明:角膜塑形镜和低浓度阿托品具有较好延缓近视度数进展的作用。

“高度近视的最大风险就是发生眼部并发症。从概率上讲,高度近视发生眼部并发症的可能性是正常眼睛的20-100倍。”沈志斌表示,高度近视容易发生的眼部并发症有很多,主要有玻璃体液化和浑浊,脉络膜萎缩,视网膜变性和裂孔,视网膜脱离,并发性白内障和开角型青光眼等。对于高度近视的市民,需要定期做眼科检查,做到早诊断、早发现、早治疗,以防止并发症发生。

据了解,达州市中心医院眼科的门诊数据显示,除了近视,斜视、弱视、远视等各类屈光不正的眼病,角膜病、青光眼、白内障、眼底病的发病率也较高,需注意防治。

## NO.1 近视患者逐年增多

“有统计资料显示,2012年我国近视者4.5亿人,到2016年已经增加至5亿多人,预计到2020年将达到7亿人。”沈志斌忧心忡忡地说,“从我们眼科的门诊量来看,2009年仅1.8万人,而到2016年,上升到4.6万人,翻了2倍多。其中30%的就诊者是近视,而在这些近视人群中,又以中小小学生占比较多。”

近视的现状十分严重,让预防近视的工作显得尤为重要。据介绍,防治近视主要分三个层面:一、没有近视的人群,应该积极预防,避免近视;二、已经近视,但近视度数不高的人群,应延缓近视度数进展,避免发展成高度近视;三、高度近视人群,应该以预防并发症为主。

## NO.2 如何预防近视?

“近视发生后,除了手术治疗,目前还没有其它明显成效的治疗手段。”沈志斌说,目前市场上充斥着各种各样的治疗仪、功能眼镜等,作为专业权威眼科医生,他并不赞同市民使用。那么,应该如何科学预防近视呢?沈志斌认为,晒太阳是业内公认的预防近视的好方法。

“‘目’浴阳光,预防近视。”是今年爱眼日的主题,为什么要“目”浴阳光?沈志斌给记者举了一个研究案例。中山眼科中心研究团队在广州市6所小学近2000名学生参与的“户外活动预防近视的研究项目”中,户外活动干预组从小学一年级开始到三年级,每天增加40分钟的户外活动,如呼啦圈、足球、乒乓球、跳绳等。并鼓励家长及老师在上课后让孩子们多进行户外活动。通过三年时间的干预措施,结果显示户外活动组的学生近视发病率明显低于对照组,近视进展也慢于对照组。

“许多研究的结果显示,白天的户外光线本身对近视有预防作用。”沈志斌说,保证孩子每天两小时或每周10小时的户外活动加时间,“目”浴阳光,这是预防近视加深最重要的一环。

  
特别关注



## NO.4 关于近视手术

“根据近视患者眼部的具体情况,我们科室目前开展激光手术、眼内晶体植入手术、后巩膜加固术。”沈志斌向记者介绍说,手术治疗对患者个体情况有一定要求,建议年满18周岁,近视度数稳定,且无其它眼内器质性病变的市民再考虑手术治疗。

“通过眼镜和手术方法提高视力,属于矫正,而不是治愈,也就是说可以矫正高度近视的度数,但无法改变眼球长度。”沈志斌告诫道,即使通过手术达到“摘镜”目的,高度近视因眼球变长而导致眼部并发症的风险依然存在。

·文/图 王标 罗天志 刘河林·



主 编 唐 荣  
责任编辑 张全普  
编 辑 罗天志

官方微信 dzwbwx  
官方微博 dazhouxinwen

爆料热线:2367777