

浙二眼科中心昨天挂出2500个号子！ 堪比春运的寒假就诊高峰来了

◎0-18岁各年龄段怎样预防近视才正确

◎近视怎么配镜 ◎要不要做激光 ◎如何矫治 屈光矫正专家为你一一详解

每年寒暑假,往往是学生检查视力、验光配镜、做各种眼部疾病诊治的高峰期。这几天,浙江大学医学院附属第二医院眼科中心的门诊量爆棚了:平时中心日均门诊量在1600左右,但前天挂出2300多,其中近1000个是看屈光不正的。昨天的门诊量更是上升到2500左右。

“计算机的广泛普及,智能手机、平板电脑与网络的快速兴起,改变了人们的生活方式。越来越多的室内活动与近距离用眼,越来越少的户外活动时间,导致近视的普遍流行。”浙二眼科视光部主任倪海龙说。

据《国民健康视觉报告》白皮书估计,按目前防控措施,到2020年,我国5岁以上人口的近视患病率将达到50%以上,患病人口将达7亿。

那么,到底怎样做才能让近视尽量发生得晚一点,发展得慢一点,近视人群尽量少一点?

记者采访了浙医二院眼科屈光手术中心杨亚波、金红颖、邱培瑾、杜新华,视光部主任倪海龙等专家,整理出一套专门针对近视的防控、治疗措施,供有需要的读者参考。

记者 谢谨忆 通讯员 傅跃增

怎样选一副合适的框架眼镜?

首先,配镜的时候“验光准确”很重要,一副经过规范验光后配出来的眼镜可以让佩戴者看得清晰、舒适、持久,有助于控制近视的进展。

其次,在镜片的选择上,为确保佩戴安全,给孩子用的最好选择抗冲击性强、不易碎的树脂材料镜片。另外,因在户外紫外线过度暴露已确定对眼睛有累积性的伤害,所以镜片最好能有防护紫外线的功能。

第三,在镜片的制作上,也很有讲究。镜片的度数、散光轴位、瞳距等准确性直接影响到佩戴的舒适性与视觉质量。浙二眼科中心视光部坚持所有配出去的眼镜镜片加工装配都由视光部自己完成,制作人员不仅有职业资格证书,而且全部受过高等眼视光专业教育。

什么样的孩子能戴角膜塑形镜(OK镜)?

与佩戴框架眼镜比,角膜塑形镜能减少40%-60%的近视进展,但不是每个孩子都适合。

一般来说,角膜塑形镜的最佳佩戴对象为中低度近视者,同时最好没有散光或只有轻度散光,或者佩戴框架眼镜近视进展仍然较快的孩子。

佩戴角膜塑形镜前,必须由专业人员全面检查评估过,佩戴后也需定期随访、复查。

怎样选一副合适的隐形眼镜?

隐形眼镜其实分两种,我们常见的,一般眼镜店都有卖的叫软性隐形眼镜。软性隐形眼镜尽量选择佩戴期限短的,比如日抛型。

还有一类叫硬性高透氧隐形眼镜,主要是在医疗专业机构开展验配,这类隐形眼镜更适合于中高度数近视、远视、散光者、需要长期佩戴隐形眼镜者,以及一些特殊屈光异常者。

佩戴隐形眼镜者可自我评估佩戴状态:是否和刚佩戴时一样视物清晰?戴后有没有流泪等不适症状?戴后眼睛有没有发红?如果有,要停戴并及时去医院检查确认还能不能继续佩戴。

防控近视发展的几个关键节点

——出生3-6个月:做一次眼科筛查。确定孩子眼睛本身没有先天性的严重器质性病变,有家族眼病史的、低体重儿、早产儿尤其要重视这次筛查。

——2、3岁:做一次眼科筛查。主要筛查孩子的屈光问题,如有无高度远视、散光、斜视、弱视等。通过孩子的屈光发育动态,还能筛查出以后近视患病概率较大人群,如远视度数偏少的(正常该年龄段应有远视度数250度-300度)、父母都是近视眼的等等。近视患病概率大的孩子要格外重视预防近视。

2-6岁这个年龄段,是眼睛发育的关键期,也是预防近视最关键的时期。在近视还未发生前,用足够多的户外活动时间来预防近视效果尤其好。家长最好能带孩子每天户外活动起码两小时,且两小时最好能分几次进行。

——6、7岁:此时孩子正常的屈光度数应是远视100度-150度。从这个时候开始,孩子需要每半年到眼科进行一次视力检查。

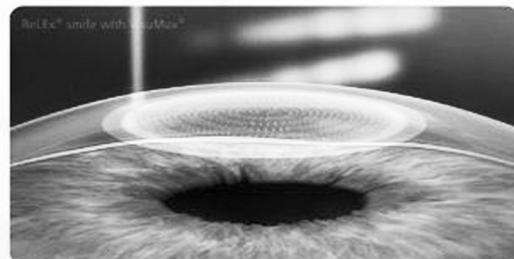
6-16岁这个年龄段,近视度数最易增长,是控制近视度数发展的关键期。如果孩子还没近视,那继续保持良好的用眼习惯,继续坚持每天两小时的户外活动时间。如果孩子已近视,那这段时间的目标是把近视发展的速度尽量控制在每年25度-50度以内,以减少高度近视的发生。目前切实有效控制近视发展的综合手段主要有:坚持每天户外活动两小时,尽量减少太长时间太近距离用眼,选择合适的光学矫正方式如框架眼镜、角膜塑形镜等。

——16岁:近视的发展相对趋缓,半年到一年去眼科复查一次即可。

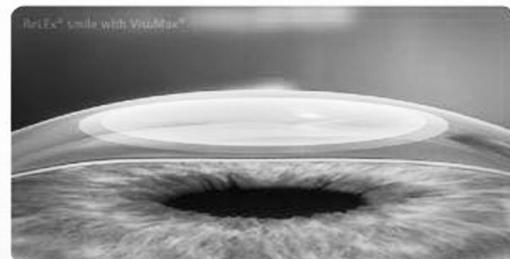
16-18岁这个年龄段的重点,是让孩子的近视度数尽量维持在一个稳定的水平,因为近视度数稳定两年后,可以在成年后做近视激光矫正手术。

——18岁以后:近视度数稳定了,可选择用近视激光手术来恢复正常视力,也可继续佩戴框架镜或隐形眼镜,每年定期检查眼睛一次即可。

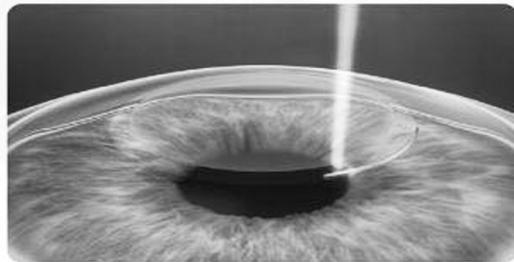
SMILE微创全飞秒手术



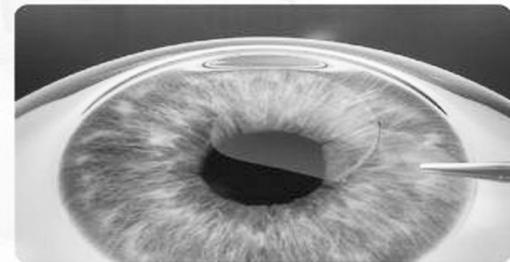
第一步:飞秒激光扫描制作微透镜



第二步:飞秒激光扫描制作微透镜



第三步:飞秒激光制作微切口



第四步:取出微透镜

医院供图

现在成人近视激光手术热到什么程度?

浙二眼科中心屈光手术中心有近视激光“四剑客”——中心主任杨亚波教授、博士及副主任医师金红颖、博士及副主任医师邱培瑾、主任医师杜新华,他们每人都有3万例以上的手术经验,在国内业界可谓名声远扬。

在寒假的这一个月里,“四剑客”要为2000例左右的成人近视患者摘除眼镜,尤其是过年前的一到两周,会有一个明显的高峰。根据以往经验,这四位医师在这一个月里都会相当忙碌。

“现在很多大学专业对视力有报考要求,所以很多高中生,只要成年了就会来做近视激光手术。另外,大学生、要考公务员的、爱美不想戴框架镜的、运动达人等群体也都是做近视激光手术的主流人群。”金红颖副主任医师说。

现在做近视激光手术的安全性和成熟度如何?杨亚波教授已亲自为女儿做了全飞秒近视激光手术。

什么人可做近视激光手术?

近视激光手术的适合人群是18-55岁,近视度数稳定,有摘镜需求的人群。

想做手术的,术前必须先做全面的眼科检查,角膜太薄、角膜地形图形态不好、有眼部其他疾病如青光眼、葡萄膜炎、视网膜脱离等的人不能做。

选择哪种近视激光手术好?

主流的近视激光手术里,我们来说说全飞秒和半飞秒手术这两种。

全飞秒,是极微创的激光手术,适合于近视1000度以内,散光500度内的人群。

手术时只需在角膜上开2毫米的微小切口,最大限度保存了角膜结构的完整性,避免了术后万一眼球被碰到后引起的角膜瓣移位等问题,特别适合爱好运动的人群。

术后干眼反应轻,度数的长期稳定性好,出现度数回退的几率低,视觉质量相对其他激光手术更好。

但全飞秒对角膜的要求高一点,同时近视度数不能超过1000度。费用也是激光近视手术里相对最高的一种。

半飞秒,也称飞秒全激光,它的近视度数矫正范围更大,可达到近视1200度内,散光500度内。对角膜的要求也稍微宽一些,费用也要低一些。

这种手术方式与全飞秒相比,切口要大一点,大概需要22毫米,术后干眼的发生率相对全飞秒偏高。

超高度近视或角膜太薄的患者 也想摘镜怎么办?

现在有一种“ICL晶体植入术”,适合角膜过薄的低中度近视者,或者超高度近视者(>1200度)。

“这种手术是在自身眼睛的晶体前,植入一枚超薄人工晶体,相当于把镜片放在眼睛里,从而起到屈光矫正的作用。”杨亚波教授说,这种手术是可逆的,“如果有不适,可以把晶体取出。截至目前,没出现过发生严重并发症的手术患者”。