

针对某些广告宣传,专家指出——

按摩贴药不可能治好真性近视



近八成青少年近视
家长想尽办法为孩子甩掉眼镜

我国儿童近视率居高不下,而且近几年上升的趋势特别快。专家说,广州 15 岁青少年近视患病率已达到 78%。研究表明,近视眼的发病有两个原因,一是连续用眼时间过多,二是近距离用眼时间过长。比如繁重的功课和学习任务,导致孩子看书、写作业用眼的时间过长;长时间看电视、看电脑屏幕,也会使眼睛长

期处于紧张、疲劳的状态中。这两个因素导致了我国儿童近视眼发病率持续走高,且近视患者的年龄越来越小。

很多父母无法减少孩子的课业和看电脑的时间,又不想孩子过早戴眼镜,只好想尽办法来治疗孩子的近视,比如贴耳穴、针灸治疗、理疗、按摩等。



按摩治不了真性近视
视力矫正中心多数大忽悠

正因为家长不愿意接受孩子戴眼镜,所以市面上涌现出各种视力矫正中心,来迎合家长的心理需求,甚至还发展成了一种赚钱盈利模式。

有视力矫正中心宣称,“纯物理矫正,600 度直升 1.0”。据某视力矫正中心的人员介绍:“我们的视力矫正中心,不用手术,不用打针吃药就能治疗真性近视。”据了解,这里的“治疗方式”首先做视力测试,测试之后,护眼师开始用穴位仪给孩子做眼部按摩,然后用中药贴在穴位上,一般三天做一次,一个月疗程收费上万元。该中心宣称,一个月之后就能恢复清晰视力。

专家说,目前还没有循证医学证实按摩、贴药能治疗真性近视。按摩和穴位贴药等方法虽然可以暂时改善视力,一旦不按摩的话,视力又会恢复到原来的状态,这对于真性近视的小孩子来说,意义不大。而且测视力有明显的心理暗示作用,如果一直被提示视力好了,看视力表的确会显示出视力“好转”的迹象,但这都是短暂的效应。

总而言之,真性近视是需要眼镜矫正的,而假性近视则可以通过理疗、按摩或药物来治疗。专家提醒,这种按摩贴药的方式,不仅不能矫正视力,还可能耽误最佳的配镜时机,使近视的程度加重。

在大街小巷里,经常可看到一些视力矫正中心,放学后或假日,里面有不少小学生做按摩、贴药的治疗。这些“视力矫正中心”的广告宣传十分诱人:“能治疗真性近视,一次见效,28 天可扔掉眼镜……”通过按摩也能治疗真性近视?对此,眼科专家给出了否定的答复。眼科专家指出,真性近视需要眼镜矫正,而假性近视则可以通过理疗、按摩或药物来治疗。目前为止,还没有研究表明,有药物和仪器能够治疗真性近视。



戴 OK 镜
延缓青少年近视加深

一旦用阿托品散瞳后,近视度未降低或降低度数小于 50 度则为“真性近视”。对于 18 岁以下的青少年来说,真性近视只能采取非手术的办法来解决。

专家说,目前,佩戴角膜塑形镜片(简称 OK 镜)可以使近视患者眼轴增长速度变缓慢,佩戴这种眼镜可在一定程度上控制近视加深,比如 375 度的近视,佩戴 OK 镜一晚大概可以矫正 175 度,一周后即可恢复正常视力。

专家指出,OK 镜适合 8 岁以上的青少年

和成年人,患者必须到医院做好相关的检查,各项指标符合才可佩戴。佩戴 OK 镜最重要的一点是:坚持。因为 OK 镜矫正视力并非一劳永逸,而是一种可逆的矫正手段,即停止佩戴后,患者视力会慢慢恢复到未矫正之前,需要坚持佩戴才可保持视力正常。一般来说,青少年坚持佩戴四五年,度过近视的高峰期,等到成年后近视度数稳定下来,这样可避免在少年时期就变成高度近视。

小贴士
真性近视 VS 假性近视

在眼科医院的屈光科门诊,经常会有家长问:“医生,我孩子到底是真性近视还是假性近视?”

专家指出,区别真性近视与假性近视的方法很简单,到医院进行一次散瞳验光,散瞳其实就是一种彻底放松睫状肌的方法,如果散瞳后还存在近视,就是真性近视;如果散瞳后近视消失了,那以前的视力下降就是假性近视造成的。假性近视通常无需治疗,视力大多可自行恢复。但真性近视指的是屈光不正,眼球变大,眼轴前后径延长,目前没有理想方法能使其恢复正常。

教会孩子科学用眼 6 方法

注意用眼卫生,积极改善用眼环境以及眼睛的营养,减缓视疲劳,其中以下几点值得注意:

- 1.读书写字注意“三个一”:眼离书本一尺、胸离桌子一拳、手离笔尖一寸。
- 2.不要在运动的车上看书,每连续阅读 30 分钟应休息 5 分钟(最好能闭目休息一会)。
- 3.减轻学习负担,避免长时间看书、上网、打字、看电视、玩游戏机、熬夜等,保持充足的睡眠,用电脑时应多眨眼睛或每隔半小时闭目休息或远眺几分钟;
- 4.改善视觉环境,如合适的照明(不可太暗也不可太亮),提高眼睛的对比度,增加被视物体的尺寸,减少被视物体的细节和频闪变化等;
- 5.注意营养,多吃富含维生素 A 和维生素 C 的水果蔬菜等。
- 6.定期做视力检查,并到正规医院进行检查。

(杨晓)

