

# 做好“眼前事”，须多方联手防控

●丁思月 / 整理

眼睛是心灵的窗户，是观察世界的媒介。《“十四五”全国眼健康规划（2021—2025年）》（以下简称《规划》）指出，眼健康是国民健康的重要组成部分，涉及全年龄段人群全生命周期。

《规划》明确，“十四五”时期，有效推进儿童青少年近视防控和科学矫治工作。到2025年，力争实现0~6岁儿童每年眼保健和视力检查覆盖率达到90%以上，儿童青少年眼健康整体水平不断提升；有效屈光不正矫正覆盖率（eREC），即接受过屈光不正矫正（如框架眼镜、隐形眼镜或屈光手术）并获得高质量效果的人数占需要屈光不正矫正的人数的比例不断提高，高度近视导致的视觉损伤人数逐步减少。

国家如此重视近视防治工作，那么，近视该如何治疗？又该如何预防和控制呢？

## 有多种治疗方式

“首先要做的是通过有效的检测手段判断孩子是否近视。”北京大学儿童青少年卫生研究所研究员董彬表示，通过检查裸眼远视力，使用非睫状肌麻痹状态下的电脑验光，以及睫状肌麻痹验光（即散瞳验光）等方法，可以有效地对近视儿童进行筛查。其中，睫状肌麻痹验光被认为是诊断近视的“金标准”，因此推荐12岁以下的儿童，尤其是初次验光的儿童进行睫状肌麻痹验光检测。

若孩子确诊为近视，又该如何治疗呢？

目前，光学方法（包括OK镜）、低浓度阿托品滴眼液治疗及近视手术是公认治疗近视的三种有效方式。其中，角膜塑形镜（OK镜）对低中度青少年近视控制效果，在不同的报道中有所差异，相比单光框架镜片而言，平均减少眼轴延长41.7%。但仍有不少配戴OK镜者不能很好控制近视发展；而低浓度阿托品据以往文献报道有较好的近视控制效果及更小的药物副作用。

针对戴OK镜治疗效果不佳的孩子，如何才能更好地控制近视呢？为此，复旦大学附属耳鼻喉科医院副院长周行涛领衔的上海角膜塑形镜研



图片来源：视觉中国

究团队研究发现，OK镜联合低浓度阿托品滴眼液治疗近视可显著控制近视发展，这是中国科学家在近视防控领域中创新的“鸡尾酒疗法”。

“阿托品眼药水具有一定副作用，‘鸡尾酒疗法’必须在医生指导和监测下进行，家长不要自行随意使用。”周行涛否认了网上流传的“滴阿托品眼药水可以预防近视”的说法。

此外，研究人员还证实，接受OK镜治疗后，近视控制依然不佳；近视快速增长的人群，联合治疗比单一治疗控制效果更佳。

近视手术也是近视人群的常态选择。“常见的近视手术分为角膜激光术和晶体植入术两大类：角膜激光术通过切削角膜来改变角膜的屈光力，以矫正屈光不正问题，主要针对角膜条件好、近视度数相对较低的人群；晶体植入术则通过微创切口在人体眼球内植入人工晶体，通过这种特殊的隐形眼镜，达到视力矫正的效果，更多针对高度、超高度近视人群。”爱尔眼科医院集团屈光手术学组学科带头人王铮表示，每一类近视手术的适用范围和术后优势都各有区别，没有最好的术式，只有最适合的手术方式。

## 国家、社会齐上阵

治疗方法固然多种多样，但从根本上预防近视才是一劳永逸的做法。

在国家层面，为加强儿童青少年近视防治，《规划》明确，提升近视防控和矫治水平。

第一，推进儿童青少年近视防控。

全面落实《综合防控儿童青少年近视实施方案》《儿童青少年近视防控适宜技术指南》等要求。制定修订近视防控相关标准，形成儿童青少年视力健康标准体系。强化0~6岁儿童眼保健和视力检查服务。推进儿童青少年近视及危险因素监测与干预，力争“十四五”期间实现全国县（区）近视监测百分之百全覆盖，动态掌握全国儿童青少年近视率及危险因素变化情况。逐步扩大中小学生视力筛查人群，加强视力监测网络建设，有针对性地开展专家进校园行动、中小学生健康月活动干预措施。

第二，推动近视科学矫治。指导医疗机构落实《近视防治指南》等要求，科学开展验光等检查，强化高度近视患者早期预警和干预，提升近视早期诊断、早期控制能力，减少因高度近视而导致的视觉损伤。指导医疗机构规范开展近视矫治服务，制定完善角膜塑形镜等临床应用规范，加强近视相关手术操作监管，持续提升eREC。

在社会层面，首都医科大学附属北京同仁医院副院长魏文斌认为，眼科专家可借助权威媒体平台，向全社会科普近视防控的重要性。眼科医师走进校园，对学生进行眼健康宣教，向学校的校长、老师和家长进行培训，将班级作为近视防控的一个主战场。

他还指出，近视防控离不开科学研究的强力支持，只有通过加大科研投入，不断创新实践，加快科研成果转化，才能使更多的先进技术造福于患者。

“由于近视眼防控涉及儿童青少年、学校、家长、医疗机构，因此在防控工作中既要有交叉、有联合，又要各有侧重。”首都医科大学附属北京同仁医院主任医师王宁利特别强调，当前，社会上产生了各样的近视眼防控设备仪器，一定要将质量把控放在第一位，坚决避免这种仪器设备给孩子们带来视觉上的二次损伤。

## 个人重视预防是根本

在个人层面，眼科专家给出了科学用眼建议。

第一，增加户外活动。中山大学中山眼科中心教授葛坚表示，一定要多进行户外活动，建议中小学生在每天户外活动时间40分钟至2小时，自然光线有助于预防近视。

第二，保证正确姿势。日本眼科医师协会推荐，预防近视需要注意读书写字时的正确姿势，身体坐正，保证眼睛和书本的距离在30厘米左右。

第三，避免眼睛疲劳。巴拿马眼科学会前主席费利克斯·迪亚斯则提到“20-20-20”口诀，即在使用电子设备时，每20分钟停止看屏幕20秒，并远望20英尺（约6米）外的地方，使眼睛得到休息。

最近，教育部全国综合防控儿童青少年近视家长宣讲团也发出了倡议。

第一，控制电子产品。倡导家长加强对孩子使用电子产品的督促管理，合理控制使用电子产品时间。倡导家长以身作则，减少对手机、电脑等的依赖，带头不做“低头族”，正确引导示范，增加亲子时间。

第二，倡导家长积极配合学校减轻孩子作业负担和校外培训负担，不盲目参加课外培训、跟风报班。

第三，保障睡眠饮食。倡导儿童青少年规律生活作息，补充适量维生素，保证膳食营养均衡。

第四，关注视力状况。倡导家长密切关注孩子视力变化和眼睛异常迹象，定期检查视力，做到早发现、早干预、早矫治。发现孩子不自觉地眯眼、歪头、皱眉、挤眼等，及时到正规医疗机构就诊，遵医嘱科学防治近视。