

编者按 2023年6月6日是第28个全国“爱眼日”，今年的主题是“关注普遍的眼健康”。眼睛是人类最重要的感官之一，眼健康也是国民健康的重要组成部分。为了迎接“爱眼日”，本报推出特别策划，向公众科普护眼爱眼相关知识，帮助读者关注眼睛健康，守护“睛”彩世界。

# 近视手术并不是所有人都能做

◎本报记者 李禾

每个近视的人，都有一个摘掉眼镜的梦想。不少人希望通过近视手术，和眼镜永远说再见。不过，眼科医生提醒，近视手术有很多禁忌，千万不要盲目跟风。

## 做近视手术要满足多项条件

全国防盲技术指导组组长、首都医科大学附属北京同仁医院(以下简称北京同仁医院)眼科中心主任王宁利说，近视手术顾名思义就是通过手术的方式让人群恢复正常视力。从1988年世界第一例准分子激光近视手术成功至今，在这几十年时间里，近视手术技术不断发展进步。“只要严格掌握适应证，手术安全性是有保障的。”王宁利说。

但王宁利也强调，不是所有的近视人群都适合做手术，需要根据每位近视者的不同情况，由医生和患者共同作出决定。

那么，什么样的人可以做近视手术呢？温州医科大学附属眼视光医院准分子激光专科副主任许琛琛解释，合适做近视手术的人，要求年满18周岁，近两年近视度数稳定，即每年加深不大于50度；角膜屈光手术可矫正的近视度数为50—1200度，远视不超过600度、散光不超过600度；无严重角膜疾病，女性不在妊娠期及哺乳期等。

## 两类近视手术适合不同人群

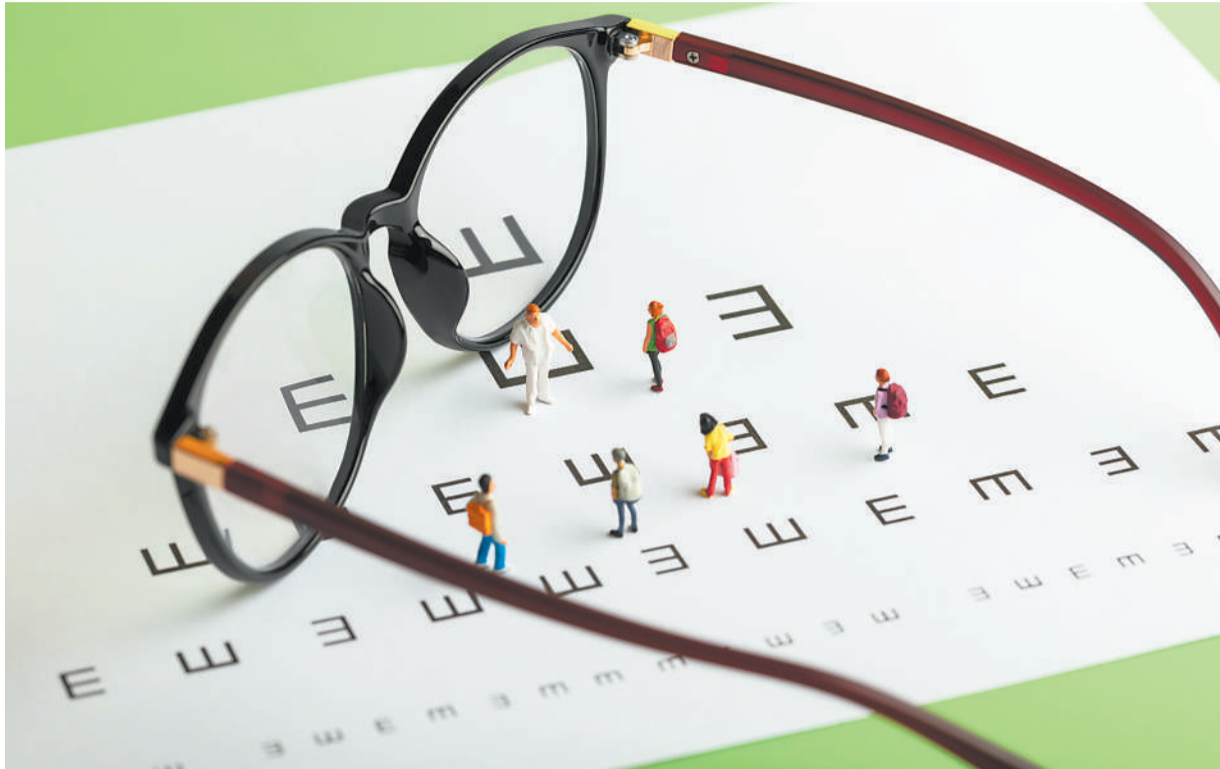
北京同仁医院亦庄院区医学视光科主任张丰菊介绍，目前我国主流的近视手术主要包括针对角膜的屈光手术、眼内屈光手术两大类。而针对角膜的屈光手术又包括了经上皮准分子激光角膜表面切削术(Trans-PRK)、飞秒激光辅助制作角膜瓣联合准分子激光角膜基质磨镶术(FS-LASIK)、飞秒激光小切口角膜基质透镜摘除术(SMILE)，这3种手术可以理解是在人眼的角膜上制作一个“眼镜”。而眼内屈光手术可以理解是把一种特殊的隐形眼镜安装在眼睛里。

“针对角膜的屈光手术是通过激光来实现的。”张丰菊说，其基本原理就是在角膜上人为削掉一部分类似“凸透镜”的角膜组织，从而制作一个“凹透镜”，也就是在眼睛上切出一个小型眼镜片的形状。

“针对角膜的屈光手术通过激光切削角膜组织，改变角膜曲率，从而改变光线折射率，这属于‘减法’手术。”重庆爱尔眼科医院(总院)副院长彭艳丽说，而眼内屈光手术不改变角膜形态，类似于在眼内植入隐形眼镜片，属于“加法”手术。“一般建议近视度数600度以上，角膜薄、角膜形态差的人群首选眼内屈光手术，中低度近视人群、角膜厚、角膜形态好的人群则首选角膜屈光手术。”她说。

上海市第一人民医院眼科临床医学中心主任医师张妍接受记者采访时曾介绍，SMILE俗称“全飞秒”，其手术切口只有2.0毫米，对角膜组织和神经的干扰较少，手术时间、手术体验和术后效果相对较好。但是“全飞秒”仅能治疗1000度以内近视、500度以内的散光。FS-LASIK俗称“半飞秒”，既可以矫正1200度以内的近视，又可以矫正600度以内的远视，但切口周长是“全飞秒”的10倍以上，术后角膜生物力学改变以及干眼的程度高于“全飞秒”。Trans-PRK特别适合于度数和角膜偏薄的患者，但术后疼痛感较重，恢复和用药时间较长，医生会根据患者具体的检查结果来制定个性化的手术方案。

需要注意的是，近视手术并非一劳永逸，首都医科大



学临床流行病学和循证医学联合教研室主任、北京同仁医院眼科主任医师李仕明提醒，近视手术只能矫正人们现在已存在的近视度数，而不是让近视不再发生。如果术后不注意科学用眼，过度用眼，仍有可能再次近视。因此，要科学用眼，尽量避免近视“反弹”。

## 术前需要做多种检查和训练

为了让近视手术更安全有效，术前要做多种检查和训练。

进行近视手术前要做一系列的术前检查，首先排除患有圆锥角膜、眼底疾病、青光眼、重度弱视等眼部疾病的人群。其次，术前还需要再做验光、视功能、角膜、瞳孔、眼压和眼底情况等十几项检查。

“医生通过全面、详细地检查来制定科学的手术方案，从而为安全手术保驾护航。”张丰菊说，术前还有眼睛的配合训练，主要包括注视训练、不躲避训练、强光训练、双眼睁开训练等。

许琛琛说，术前还要提前停戴隐形眼镜。最常见的软性隐形眼镜需要停戴2周、硬性隐形眼镜要停戴3周，OK镜则要停戴3个月以上。

由于术前的检查过程中会使用眼药水，使瞳孔放大、睫状肌麻痹放松，被检查者会出现暂时畏光和看近不清等情况，可能会影响驾驶。因此，许琛琛建议，检查当天不要自己开车来医院。

## 术后不要忽视保护和复查

做完手术后，马上就可以看到清晰的世界了，确实令人兴奋不已。但许琛琛也提醒，切忌忽视术后的护理事项。

其中包括手术后一周内眼睛尽量不要进水，洗脸洗澡洗头时尤其要注意；术后一周内避免长时间看书、看电视、玩电脑，劳逸结合，要养成科学用眼习惯。术后两周内，不做对抗撞击类运动，如篮球、足球、拳击等；也不要

# 四大错误用眼行为，看看你有没有

◎本报记者 李禾

目光如炬、炯炯有神、耳聪目明……关于眼睛的成语不胜枚举，眼睛对人们的重要性不必多说。但在日常生活中，人们却有很多不良的用眼行为。

## 错误做法一：在光线暗的地方或关灯看手机

如今人们经常会熬夜刷抖音、打游戏、追剧，即使关了灯也舍不得放下手机。

对此，首都医科大学附属北京同仁医院(以下简称北京同仁医院)斜视与小兒眼科主任付晶说，看手机属于近距离用眼，再加上光线暗，极可能引发或加重近视。

不过，这样的行为还可能导致更严重的后果。长沙爱尔眼科医院院长段宣初说，摸黑玩手机，“青光眼正在悄悄逼近你”。

段宣初说，一般来说，造成青光眼的原因有遗传因素、不良生活习惯和眼部问题等。在黑暗环境中看手机，对眼部伤害非常大，手机的屏幕亮度与周围黑暗的环境会产生明显的对比度，这样会增加对眼睛的刺激，并损害眼部正常结构，不但导致近视度数快速加深，还会引起眼压升高，影响眼内液体循环流通，增加眼睛疲劳感，甚至可诱发急性青光眼。

“当然，摸黑玩手机只是诱因，最重要

的是个体本身就属于‘青光眼素质’。”段宣初解释，“青光眼素质”主要指高度近视、远视和有青光眼家族史的人群。这些人一旦有了诱因，就容易引发青光眼。不过，即便自身有“青光眼素质”，也千万别害怕，只要科学用眼、合理预防，青光眼发病或致盲的概率就会小很多。

付晶说，正确的做法是看手机时保持室内背景光线充足，并与手机保持一定距离，屏幕也要调整到合适亮度。看30分钟后，就眺望远处休息5—10分钟。

## 错误做法二：强光下不做眼部防护

炎热的夏季，艳阳高照，有些人出门前会抹防晒霜，却并不给眼睛做任何防护措施。

对此，北京同仁医院眼科主任医师张新媛说，这样做对眼部危害较大。其中，波长短、穿透性强的短波红外线可能会引起晶状体和视网膜损伤，而穿透性弱的长波近红外线则主要会引起角膜损伤和晶状体损伤。紫外线主要损伤的是角膜以及晶状体，还可损伤视网膜、玻璃体。一般在紫外线照射3—8小时后，眼睛会有像进了沙子一样强烈的异物感，并伴有刺痛、畏光、流泪、睁不开等明显症状。

强光下不做眼部防护还可能导致白

内障。温州医科大学附属眼视光医院李小明博士说，眼部晶状体可以吸收紫外线，保护视网膜，但紫外线也会加速晶状体的老化，使其逐渐变混浊，增加白内障的患病概率，并导致白内障提前发生。“这也是高海拔、低纬度地区经常从事户外活动的人，易患白内障的原因。”她说。

张新媛说，正确的做法是，一方面应加强对红外线的防护，如避免裸眼直接观看强光源，强红外辐射作业人员要佩戴合适的防护眼镜；另一方面，在阳光强烈时外出应戴遮阳帽、太阳镜，在滑雪等冬季运动中也一定要戴好护目镜。

李小明说，在日常生活中，可以多吃一些胡萝卜、黄瓜等富含叶黄素的食物，适量补充维生素，增强眼睛的抵抗能力，帮助眼睛对抗强光刺激。

## 错误做法三：佩戴隐形眼镜游泳或洗澡

有些人喜欢佩戴隐形眼镜，由于怕麻烦很多人在洗澡或游泳的时候也不摘下隐形眼镜。

北京同仁医院眼科副研究员刘含若说，佩戴隐形眼镜游泳、洗澡容易引起感染。水中有很多细菌，而隐形眼镜有吸水性，水中细菌很容易沉积在镜片上，导致眼睛发炎和感染。洗澡时会用到洗头水、护发素、浴液等化学制品，如果不小心中

入眼睛，会损伤隐形眼镜，对眼睛也有刺激，甚至会引起结膜炎、角膜炎等。李小明也表示，一般每天佩戴隐形眼镜最多8—10小时，不建议时间过长，尤其不能过夜佩戴。

## 错误做法四：趴在桌上午睡，长时间压迫眼球

上班族和学生经常会趴在桌子上午睡。北京同仁医院眼科主任医师李树宁说，趴在桌上午睡，长时间压迫眼球易引发近视、眼压升高，更易诱发青光眼等。由于眼球受到压迫，导致眼角膜弯曲度下降。角膜发生变形后会导致屈光度改变，出现暂时性的视力模糊。长时间压迫眼球会造成眼压过高，增加青光眼的发病率。

段宣初解释，眼睛里有一种液体称之为“房水”，正常情况下，房水是顺着一条“管道”循环流动的，这个管道的开口被称为“房角”，而趴着睡会造成房角关闭或狭窄，还可能导致房水流不出去，眼压突然升高，引起青光眼急性发作。特别是已确诊为青光眼、有青光眼家族史，以及青光眼高危人群，更不宜长时间趴着睡觉。

“最理想的午休方式是在安静避光的地方侧卧。如不方便携带躺椅，不妨带个U形枕，午休时垫在脖子上，靠着椅背睡觉。”段宣初说。

## 种类繁多的眼药水该如何选

◎本报记者 李禾

如今，眼药水已成为很多家庭的常用药。面对市面上种类繁多的眼药水，大家该如何正确选择和使用呢？对此，科技日报记者采访了相关专家。

“市面上最常见的眼药水包括缓解视疲劳类、抗菌类、抗病毒类、抗组胺类等。”首都医科大学附属北京同仁医院副院长、北京市眼科研究所所长金子兵说，抗菌类眼药水，名称中多带有“霉素”“沙星”等字样，如左氧氟沙星滴眼液、诺氟沙星滴眼液等，这类眼药水的功效是抗菌，适用于由细菌感染导致的眼部炎症；抗病毒类眼药水，名称中多带有“韦”字，如利巴韦林滴眼液、恩替卡韦滴眼液，适用于由病毒性感染导致的角膜炎、结膜炎等；激素类眼药水，名称中多带有“松”“龙”等字样，如地塞米松滴眼液、氟米龙滴眼液等，具有抗炎、抗过敏和免疫调节等功效；抗组胺类眼药水如茶海拉明、氯苯那敏等，有抗过敏止痒的作用，对过敏性结膜炎、春季结膜炎等眼部过敏症状有一定的缓解作用。

“感觉眼疲劳、眼干涩，可选择无防腐剂的人工泪液，如玻璃酸钠等。”爱尔眼科医院集团湖北省区副总院长曾庆延说。但温州医科大学附属眼视光医院主任医师郑钦象强调，缓解视疲劳类的眼药水虽能减轻视疲劳、缓解干眼，但需要注意的是，使用眼药水并不是缓解视疲劳的首选治疗方案，需要明确视疲劳的原因，对因、对症处理。

此外，曾庆延还指出，如自行使用眼药水1—2天后症状仍无好转甚至加重，就要及时到专业眼科医院就诊，以免耽误病情。

## 眼药水怎样使用才正确

◎本报记者 李禾

眼睛被称为“心灵的窗户”，随着生活水平的提高，人们对眼睛的保护意识正不断增加。眼药水几乎人人都用过，但由于缺乏专业的眼科知识，对于眼药水的使用，普遍存在一些误区。那么，请专家告诉你关于眼药水的正确使用办法吧。

### 眼药水有效期不等于使用期

有些人认为，只要在保质期内，即使眼药水已开封也可以一直使用。首都医科大学附属北京同仁医院(以下简称北京同仁医院)角膜病专科主任、北京市眼科研究所副所长接英解释，一般眼药水的保质期是1—2年，如果没有开封一直存放到保质期前都可以使用。一旦开封了，使用期限不能超过1个月。如果是特殊药品，应遵照说明书来使用。

此外，眼药水和眼药膏一般应在干燥、通风、避光、阴凉处保存，如无特别说明，常温保存即可。但个别药品有特殊保存要求，如贝复舒眼用凝胶需4℃冷藏。眼药水及眼膏应放置合理位置，不要与滴耳液、滴鼻液、脚气水、胶水等类似物混合放置，以免误用导致眼部尤其是角膜损伤。

### 别眼睛一不舒服就滴眼药水

如今，玩电脑、刷手机几乎成了人们每天的“必修课”。有些人只要眼睛干了、累了、痒了，就把眼药水拿出来滴一滴。

对此，温州医科大学附属眼视光医院主任医师郑钦象建议，不要自行随意使用眼药水，尤其不建议随意频繁使用，滥用药物容易产生耐药性，且错误用药可能产生眼部损伤，或诱发眼部疾病。

此外，北京同仁医院眼科副主任医师田磊补充道，眼药水的使用要遵照医嘱，严格按照时间间隔来滴。如果要使用不同类型的眼药水，一般没有顺序要求，使用间隔为5—10分钟。如果同时使用眼药水和眼药膏，应当先用眼药水，再用眼药膏，这是因为眼药膏的油性会阻碍眼药水的吸收，影响眼药水的治疗效果。

“如果使用了眼药水，感觉效果不错，是否可以推荐给其他人使用？这一做法是错误的。眼药水应专人专用，不同眼药对应不同的适应证，适合自己的药物并不一定适合其他人，而且不同人使用同一支眼药也存在交叉感染的风险。”爱尔眼科医院集团湖北省区副总院长曾庆延说。

### 滴眼药水不要直接对准眼球

有些人在滴眼药水时会将眼药水直接滴在眼球上。接英指出，滴眼药水时，用手指轻拉下眼睑，眼药水瓶口应处于距眼球3厘米左右的安全距离，避免未滴下的眼药水在碰到睫毛后又吸回眼药水瓶，污染瓶内药液。眼药水滴入的位置为下眼睑的结膜囊，即下眼皮和眼球交界的小沟区，不要直接滴到黑眼球上。眼药水滴入后需要用手指压迫内眼角泪囊处2—3分钟，减少药物通过泪道流入鼻腔等。

“在使用眼药水后，还可以轻轻闭眼3—5分钟，让药物充分吸收。”田磊补充。

在滴眼药水时应在使用前洗手，避免污染眼药水。此外，不要戴着隐形眼镜滴眼药水，除非那是专为隐形眼镜设计的产品。这是因为药液成分可能会吸附、累积到隐形眼镜上，对眼睛造成伤害或损伤镜片。因此应该在用药前摘掉隐形眼镜，用药后等15分钟再戴。



本版图片由视觉中国提供