

家有“小眼镜” 警惕视力防控“大忽悠”

□ 金鑫



刚刚开始的新学期,容易成为近视的重灾期。因为假期中孩子们的用眼习惯和生活作息发生变化,如长时间使用电子设备、冬季户外活动时间较少。因此,家长习惯在开学前集中为孩子进行视力检查。有些家长会相信“XXX近视防控神器”是新出的,一定运用了更好的新技术;还有些家长则道听途说,觉得OK镜等防控方法既然对别人家的孩子管用,对自己家的孩子也一定管用;还有些家长则认为,近视防控产品都是“智商税”。

首先要明确,在目前的医疗条件下,近视是不可逆转的。因为近视的发生发展通常涉及眼球结构的改变,尤其是眼轴的增长,所以当家长们发现孩子近视之后,不要再寄希望于采用什么手段来降低孩子度数,而是应该积极地帮助孩子选择合适的防控方案,尽可能让近视发展得慢一些。

按需适配眼镜

角膜塑形镜:又被称为OK镜,其效果相对较好,可延缓35%—60%的近视进展。在合适条件下,孩子只需夜间佩戴,不影响孩子日常活动。但由于其价格昂贵,且佩戴操作主要靠大人完成,对使用者自身眼部健康、年龄、光度范围也有一定要求,佩戴不当还可能会有

并发症风险,所以验配也需要全面考虑。用OK镜最后没坚持下来的情况经常发生,家长需要考虑孩子的验配意愿。

特殊设计的框架眼镜:目前特殊设计的框架眼镜有很多类型,包括渐进多焦点镜片、双光镜片、双光棱镜、周边离焦设计镜片、微透镜设计镜片、点扩散技术镜片等。数据显示,采用微透镜设计的镜片和点扩散技术设计的镜片,具有比较不错的近视防控效果,分别延缓近视进展55%—74%。这类眼镜年龄适用范围广,光度适配范围广,也没有较严格的禁忌证,验配、更换相比接触镜更加方便,不存在入眼感染风险,综合性价比也更高,更容易获得家长和孩子的接受。需要提醒的是,家长不能看别人孩子配戴有效,就执意给自己孩子选择,还是要听从专业人士的检查建议。

多焦点接触镜:市面上常见的多焦点软镜,可延缓25%—50%的眼轴增长,但需要8岁才能验配。多焦点软镜适用范围广,度数范围更大,其日抛抛弃型产品也可减少并发症,具备较好的安全性。但是,同样因为是角膜接触镜,所以对于眼部健康要求也相对较高,使用成本也较高,而且白天佩戴很多情况不太方便,比如孩子睡午觉、游泳玩水,都需要摘镜。

辅助产品要慎用

低浓度阿托品眼药水:正如它的名字一样,这是一款眼药水,所以同样不是可以随意使用的。目前,该款眼药水大多为医院内制剂,不是正规的注册用



AI制图

药,所以即便它有一定防控效果,也不建议家长自行购买使用。此外,该眼药水的效果也存在一定的差异。虽然它能起到一些辅助作用,但请务必在医生的指导下使用。

护眼灯:虽然它的名字带有护眼两个字,但实际上目前国家并没有专门针对护眼灯的分类和标准,它依旧属于符合国标的桌面台灯。好的光源,是孩子夜间学习的保障,但如果只是因为减少了危害就定义为防控近视,就有些牵强。这样的宣传容易对一些家长产生误导,已经有很多家长拿着自己购买的台灯来咨询医生是不是可以防近视了。孩子写作业同时打开屋子大灯和台灯,这样更有助于缓解孩子用眼疲劳。

冷热敷眼贴与眼罩:一般分为冷敷眼贴和热敷眼贴,或冷热两用眼罩。通

过冷、热敷的方式,起到眼部放松的作用,但没有证据表明相关产品具备近视防控效果。

眼部按摩仪:这类产品一般具备按摩、震动、热敷等作用,用了之后会让人觉得眼部得到了放松,实际对于近视防控并没有多大作用。且对度数较高、眼轴较长的人群来说,最好先咨询下医生。因为按摩、震动、气囊压迫等手法可能对这类人群造成一定危害。

眼部训练仪:针对存在视功能问题的人群,一些通过视觉刺激、对比度调节、视标远近移动、动态视觉追踪来改善眼部聚焦、调节功能的产品,可以起到一定作用,但同样没有证据表明这类产品可以防控近视发展。

(作者系安徽省淮南市寿阳近视防控研究所所长,审核专家唐芹系中华医学会科学普及部主任、研究员)

呵护生命之宫的两间“卧室”

□ 谭先杰



女性生殖系统是孕育人类生命的器官,被称为“生命之宫”,用“两室一厅”可形象比喻。“厅”是指位居女性盆腔深部正中的子宫,两“室”则是指位于子宫两侧、贮存和排出卵细胞的女性性腺——卵巢,也就是卵子的家。在“三八”国际劳动妇女节这个女性独有的节日里,让我们一起来聊聊关于卵巢的知识。

卵巢帮助女性“保持年轻”

除了储存和排出卵子之外,卵巢的另一个重要功能是分泌维持女性正常生理功能的性激素,包括雌激素、孕激

素、雄激素。雌激素的主要作用是维持女性生理特征,如乳房发育、皮肤细腻、声调较高等。孕激素则能让子宫以稳定状态维持妊娠过程。雌孕激素协同调控月经周期。雄激素主要维持机体活力,保证个体的生存。性激素是维持女性生理机能和健康的“股肱之臣”,过多过少都不合适,若雄激素水平过高,可使女性出现喉结突出、多毛等男性化特征。因此,卵巢被称为“帮助女性保持年轻、漂亮的器官”。

对于生育年龄(月经初潮之后至绝经之前)的妇女,如果卵巢功能出现问题,会引起子宫的功能异常,表现为月经异常,如月经周期长短不定;或者月经期延长、淋漓不尽;亦或两次月经之间少量阴道出血等。绝经期女性,由于卵

巢功能衰退,则会出现更年期综合征。

大部分卵巢肿瘤为良性

卵巢的结构出现异常,通常指发生卵巢肿瘤。大部分卵巢肿瘤是良性的,如卵巢单纯囊肿、卵巢成熟囊性畸胎瘤、卵巢子宫内膜异位囊肿等。需要特别注意是卵巢囊肿扭转,虽然囊肿为良性,但卵巢可因扭转后缺血坏死而被切除。因此,对于诊断患有卵巢囊肿但暂时不能或不愿手术的女性,如果发生剧烈下腹痛,建议第一时间到医院就诊。如果确诊为囊肿扭转,最好在扭转后24小时内手术复位卵巢,剔除囊肿,卵巢才得以保留下来。

卵巢最严重的结构异常是罹患卵巢癌。卵巢癌的种类繁多,超过40种,一般被分为3大类:即卵巢上皮性癌、恶性生殖细胞肿瘤、卵巢性索间质肿瘤。恶性生殖细胞肿瘤常见于生育年龄妇女,化学治疗效果较好,可以尝试保留生育功能的治疗。性索间质肿瘤可发生于各个年龄段,绝经后的妇女更易患病,恶性程度中等。最棘手的是卵巢上皮癌,恶性程度高,没有明确的早期警示症状,诊断时多半已经是晚期,治疗效果不理想。通常认为,如果女性出现长期不明原因的腹胀、腹泻等消化道症状,则需要警惕卵巢上皮癌,需要及时到医院做妇科检查、盆腔超声检查并抽血检测肿瘤标记物,必要时进行腹腔镜检查明确诊断。对于一些特殊的人群,如家族中有一级亲属患卵巢癌者,如果经济条件许可,可进行BRCA基

因检测,明确是否存在遗传性卵巢癌乳腺癌综合征,如果有,则建议在完成生育任务后、40岁以前,进行预防性卵巢切除手术。

“卵巢保养”项目不靠谱

一位医学前辈曾说过,女性的卵巢可以因为年龄大而失去功能,却不会因为年龄大而得到疾病的豁免。相反,绝经后,女性生殖器官包括卵巢发生恶性肿瘤的风险明显增加。因此,女性不要错误地认为生完小孩或绝经了就与妇科疾病“绝缘”了,仍然要定期体检。

目前,几乎没有任何明确的药物或方法能够阻止卵巢的自然衰老。但是,女性在生活中注意一些细节,有助于养护卵巢。一是适当次数的妊娠(2—3次),可暂时抑制卵巢功能,使其“休养生息”。二是定期到正规医院或体检机构对卵巢进行体检,通过妇科查体、盆腔超声、必要时磁共振或者CT等检查,可发现早期卵巢疾病。三是保持标准体重。肥胖的背后可能潜藏着一种被称为“代谢综合征”的疾病,并伴有卵巢综合征或诱发子宫内膜癌;四是规避不良生活方式,如熬夜、吸烟、酗酒等,以免卵巢功能失调或受损。

最后提醒大家,精油调养、淋巴排毒、经络疏通、穴位按摩等名目繁多的“卵巢保养”项目或许有一定作用,但多数是噱头罢了。

(作者系北京协和医院妇产科妇科肿瘤中心主任医师、中华医学会科学普及分会副主任委员)



视觉中国供图