眼健康知识

2020年6月6日是第25个全国爱眼日，今年爱眼日的主题为：“视觉2020，关注普遍的眼健康”。严重近视会致盲吗？

治疗近视有哪些新技术？电子信息时代，眼睛面临哪些伤害？如何保护眼部健康？这波知识，送给大家！
 一.严重近视会导致失明吗？

上海市眼病防治中心执行主任 许迅教授:

我是一名眼底病医生。最近几年，每次门诊都能见到因为高度近视眼导致的眼底并发症，他们的视力受到了严重的损害，有些甚至因此失明，而现有的医疗技术并不能完全使他们恢复健康。从这点上看，近视带来的后果是很可怕的。因为高度近视眼伴有眼轴增长，就像吹大的气球，使得眼底的组织变薄、萎缩甚至破裂，而这些目前的治疗效果是有限的，严重的导致失明。目前，近视性的眼底并发症已成为东亚和东南亚地区成年人低视力和盲的主要原因。

二.激光近视手术可以治疗近视吗？

上海市眼病防治中心执行主任 许迅教授：

现在有个误区，认为激光近视手术可以治疗近视，但是，即使激光手术可以矫正近视，摘掉眼镜，也不能改变已经变形的眼球和病变的眼底，不能降低盲和视力损伤的风险。从这点上来说，预防近视、控制近视度数的增长速度极为重要。

三.频繁使用电子产品，如何更好护眼？

全国防盲技术指导组组长  王宁利教授:
电子信息化时代，电子产品随处可见，电子产品成了我

们获取信息的重要途径,尤其是疫情期间青少年居家期间上网课，增加了使用移动设备和电子设备的时间，这都给我们近视防控带来了挑战。

一方面，我们需要积极推进电子产品国家评估标准、行业标准的设定，保证生产的电子产品质量是合格的。加大电子产品市场的监管，保证我们使用的电子产品是正规的，加大科技创新研发，使我们应用的电子产品是具有护眼功能的。

另一方面，需要倡导在与时俱进获取知识和信息的同时，我们应该进行爱眼科普知识的宣传，使大家都能够知道如何合理使用电子产品。

比如，应该有意识地控制青少年特别是学龄前儿童使用电子产品的时间，学龄期青少年使用电子产品学习一节课的时间，应休息远眺放松10分钟。

其次，要注意姿势，很多人在家中使用电子产品时往往不注意姿势，趴着看、躺着看，姿势千奇百怪。其实使用电子产品应当与看书一样，坐端正，也要遵守“一尺、一拳、一寸”的要求。

此外，不要在完全黑暗的环境下使用电子产品。现在很多人习惯晚上关了灯躺在床上玩手机，这是很不好的习惯，对于青少年来说更要避免。在使用电子产品时，环境要有充足的照明，屏幕也要调整到合适的亮度。

四.眼底一张照，眼病早知道

全国防盲技术指导组组长 王宁利教授:

今年全国“爱眼日”宣传主题为：视觉2020，关注普遍的眼健康，其中宣传口号就有：眼底一张照，眼病早知道。

这里可以给大家介绍一组数据：一张眼底照片可以发现80%的眼科疾病，而80%的眼科疾病早期可防、可控、可治。这意味着，如果我们能够早期发现并进行干预，我国致残致盲的患者可以减少80%。不仅如此，很多全身疾病都可能出现眼部症状和体征，甚至特征性表现。

因此，在临床工作中，眼底改变是许多慢性疾病诊断的一项重要依据。眼底（视网膜）是唯一能用肉眼直接并集中观察到动脉、静脉和毛细血管的部位，任何使血管硬化的改变，都会表现在视网膜血管上，眼底血管的变化基本上可以反映脑、心、肾血管系统的改变。

所以，眼底检查不仅是检查人眼玻璃体、视网膜、脉络膜和视神经疾病的重要方法，更是许多全身性疾病监测的“窗口”目前，眼底照相的机器设备从十几万到二十几万不等，可以拍上万张照片，核算下来，一个病人的检查成本就几块钱，再加上人工费，一个病人单次检查费用成本较低，可以很好地解决眼病筛查的问题。所以，成本效益还是相当不错的。

尽管目前做全人群的筛查还有些困难，但是我们能知道防控的重点人群在哪里，比如患有糖尿病、高血压等疾病的人群，是防控眼底并发症的重点人群。如果能把眼底照相筛查和眼科慢病管理结合起来，相信我国公民的眼健康水平会有大幅提高。