

## 护眼小课堂第七节课

### 孩子近视，除了戴眼镜还能怎么办？（下）

**老师：**上一期，我们主要聊了聊两大近视控制手段，即框架眼镜以及角膜塑形镜，今天我们又找到了 EYE 医生，继续探讨关于近视控制的那些事~

**医生：**嗯嗯，上期我们讲了几种临床上主流的近视控制手段，但是其实不止于此哦~

像有些孩子可能不适合戴 oK 镜，那么多焦软性隐形眼镜是一个不错的选择，可以同时帮助恢复看远、中、近的视力，同时结合“中心距设计”技术，孩子每天白天戴上多焦软性隐形眼镜至少 5 小时，坚持一年左右可以延缓眼轴增长速度，以达到有效控制近视发展的目的。

**老师：**哇哦~这么神奇，现在的近视防控措施真的是层出不穷啊~一直听说低浓度的阿托品可以控制近视度数，这是真的嘛？

**医生：**是的，每天使用低剂量的阿托品药水（需要专业眼科医生配制）滴眼，常年坚持也可以控制近视发展。相对佩戴角膜塑形镜和多焦软性隐形眼镜来说，这种办法降低了孩子眼睛感染的风险，但是也可能引发视力模糊、对光敏感、瞳孔放大和眼睛发痒等问题。

**老师：**医生，阳光到底对眼睛有害还是有益呢？

**医生：**适度的阳光照射有利于生物的生长发育，同时对于眼睛也有一定益处，如缓解视疲劳、预防近视等。但如果接受了大量的阳光刺激，可能会对眼睛造成不必要的损害，建议去光线特别强的地方时戴墨镜，以防止阳光对眼睛产生刺激和损伤。

**老师：**那这样的话光照对眼睛具体的益处和害处有哪些呢？

**医生：**那我就来浅谈一下啦~

**首先益处有：**1、缓解视疲劳：阳光的照射，可以给眼睛带来热量，有利于促进眼睛局部血液循环，帮助放松紧张的肌肉，释放眼部肌肉紧握的眼球，可以帮助缓解视疲劳；

2、预防近视：阳光可以促进人体分泌维生素 D，促进人体对钙的吸收，而钙是人体重要的

元素，如果缺钙容易导致眼球壁的弹性减弱，易使眼轴拉长，从而发展为近视。因此，晒太阳补钙，可以预防近视。

**那坏处有些什么呢？**如果长期接受较强的阳光，如一些长波的光，包括蓝光、红光，均可以对眼底黄斑组织造成损伤，从而发生视网膜病变、黄斑病变，导致视力下降。此外，过多地接受阳光、紫外线的刺激，可能会造成角膜上皮损伤，同时可能增加白内障发生的概率。

近视防控的各类治疗方式都是有相关的禁忌症，只要排除了相关禁忌症那么一般来说都是安全的哦~

**老师：**在这里也建议各位家长及时带孩子到专业的眼科医疗机构做全面的检查，与经验丰富的眼科医生面对面商讨，为孩子选择适合的近视控制办法。

**医生：**近视控制除了科学的近视控制医学手段外，它与生活习惯以及遗传因素等都息息相关。所以广大家长千万不要以为自己孩子采取了相关近视控制方法就万事大吉了。生活中的作息、写字习惯等，也应当注意哦~

**老师：**今天的课程即将结束，下一期，我们精彩继续~

