

## 吃護眼片、戴角膜塑形鏡有用嗎？聽聽專家怎麼說

01-03-2021 中國消費者報

作者：龐建新

近日，華東師範大學國家教育宏觀政策研究院組成課題組展開專項調查顯示，中小學生近視患病率近六成。2020年，教育部公佈的青少年視力調查資料顯示，疫情期間，由於觀看電子螢幕時間增長、戶外運動時間減少，與2019年相比，我國中小學生近視率增加了11.7%，其中小學生的近視率增加了15.2%。

我國青少年近視問題不容忽視，又一個開學季來臨，這也令很多家長頭痛。為此，有家長提出疑問：經常吃葉黃素護眼片對近視的治療和預防起到多大作用？佩戴角膜塑形鏡是否安全有效？還有哪些方式可以延緩孩子的近視？

### 預防和改善近視不能單靠服用護眼片

目前，作為膳食補充劑的護眼片種類繁多。“拍2瓶發3瓶”“限時第二件0元”“大人小孩均可服用”……開學季，各種護眼產品也加入了“開學總動員”，進口及國產品牌的藍莓、菊花等成分的葉黃素護眼片熱銷。消費者秦女士表示，她給12歲的孩子買了藍莓葉黃素酯護眼片，也曾買過葉黃素軟糖等護眼片，效果如何也不太清楚。

對此，西安交通大學公共衛生學院副院長、博士生導師馬樂教授對《中國消費者報》記者表示，家長購買膳食補充劑的護眼片產品先要瞭解其成分及其作用。例如，葉黃素是一種類胡蘿蔔素，主要聚積在視網膜上的黃斑部，可增加黃斑色素密度，同時葉黃素還在一定程度上可改善視功能。而藍莓富含花青素，花青素是一種強抗氧化劑，可以減少自由基對眼睛的傷害；有研究表明，花青素對強光照射後的視力恢復有一定幫助。

馬樂教授提醒，預防和改善近視不能單靠服用護眼片。對於日常膳食，他建議家長給孩子多吃富含葉黃素的深綠葉菜類，如菠菜、茼蒿等。膳食葉黃素攝入量低的孩子可以通過額外服用營養補充劑的方式補充葉黃素。

### 角膜塑形鏡被證有效應注意配戴衛生

“從假性近視到真性近視就差一次定期體檢。”因為疫情，很多家長都大意了。家長高女士表示，最近一次是隔了1年零3個月才去檢查，可孩子已發展為真性近視了。

很多家長在給孩子治療近視的路上都是一把辛酸淚，試過中藥耳貼，買過近視治療儀、上過視力訓練課。其中角膜塑形鏡(俗稱 OK 鏡)被一些家長認可，也有一些家長質疑。

對此，北京大學眼科學博士、北京醫院副主任醫師李曉宇對《中國消費者報》記者表示，OK 鏡(即角膜塑形鏡)是一種特殊設計的硬性隱形眼鏡，中央平坦、中周邊陡峭，有點類似遮陽平頂草帽。根據《角膜塑形鏡驗配流程專家共識(2021)》，通過配戴，使角膜中央區域的弧度在一定範圍內變平，從而暫時性降低一定量的近視度數。通過長期驗配實踐基礎和諸多臨床研究發現，角膜塑形鏡能有效減緩兒童青少年近視進展。由此，角膜塑形鏡驗配成為臨床上矯治近視和防控近視進展的有效方法之一。

李曉宇介紹，角膜塑形鏡需要在夜間佩戴，從而在白天能夠獲得良好的裸眼視力。但是角膜塑形鏡為角膜接觸鏡，對於每日護理和清潔度要求較高。需注意的是，角膜塑形鏡屬於三類醫療器械，需在二級以上醫院驗配。

### 選擇防近視產品要綜合考慮多方因素

近兩年，離焦眼鏡也是比較火的控制近視方法。李曉宇表示，離焦鏡片就是通過特殊的設計使得周邊物象聚焦在視網膜前，從而形成近視離焦，而這種近視離焦能夠減緩眼軸的增長。此外，大量的臨床研究證實，低濃度阿托品滴眼液可以延緩近視進展，但不是用來治療近視的，不可以替代眼鏡。在合理配鏡基礎上，可以作為其他輔助治療手段，但有一些瞳孔散大、畏光、視物模糊的副作用。為此，李曉宇建議家長們在視光醫生指導下謹慎使用。

李曉宇醫生表示，家長們在為孩子選擇近視控制產品時，要綜合考慮孩子眼部情況、生活習慣、特性以及經濟條件等多方面因素。選擇鏡片驗配時，要選擇專業的醫療機構，聽從視光醫師的專業建議進行驗配，最終選擇最適合孩子的個體化方案。

上述二位專家強調，預防和防控近視沒有特效藥，也沒有神器。專家建議，應養成良好用眼習慣和正確的讀寫姿勢，用眼注意勞逸結合，減少持續近距離用眼的時間，避免過多使用電子產品。加強戶外活動和體育鍛煉，定期檢查視力，做到早發現早干預。

責任編輯：任冬雪

