编者按：相关权威调查报告显示，目前我国的近视人数特别多，这不仅引起了中央的重视，也成为了全民关注的问题。但是，很多人并不知道如何科学预防和治疗近视，对此，本报记者专访了眼科专家，请他为大家讲解一些科学的预防和治疗措施。

让我把这世界看得清清楚楚

——专访昭通市中医医院眼科主任朱鸿勋

记者 申正勇　文/图

网络游戏已经成为青少年的重要娱乐方式，不仅导致视力下降，还造成学习成绩下降。

最近，习近平总书记在学校考察时，叮嘱学生要保护好视力。云南、山西等部分省（区、市）出台文件把裸眼视力作为中考的指标。目前，近视越来越低龄化，中小学生近视极为普遍。近视到底能不能治疗，有哪些方法可以预防和治疗近视？为此，本报记者采访了昭通市中医医院眼科主任朱鸿勋，来听听他的建议。

记者：朱医生，您好，根据新闻报道来看，现在中小学生近视较为普遍，目前中小学生近视情况是个什么样的状况？

朱鸿勋：我国是近视眼患病率非常高的国家，特别是在儿童和青少年当中的近视人数非常巨大，比例大约在30%至50%之间。在高中阶段，更是高达60%以上，在一些发达的大城市比例会更高，有的近视的比例甚至达到75%以上。

记者：是什么原因导致这么多中小学生近视呢？

朱鸿勋：导致我国近视率增加的原因除了遗传因数外大概有以下几点：一是长时间近距离用眼，二是户外活动减少，三是过多使用电子产品。

记者：在日常生活中，应该怎么来预防近视呢？

朱鸿勋：在日常生活中，应该尽量减少持续近距离用眼时间，增加户外活动，坚持规范做眼保健操，到医院建立视力档案，定期检查。

记者：目前，常见的治疗方法都有哪些？

朱鸿勋：我了解到的有近视回归镜，它采用棱镜与透镜合成的复曲面镜片，在写字、看书等近眼作业时配戴，可使双眼处于望远状态，以提高远视力的方式来治疗近视。同时在临床工作中还发现，部分远视性屈光不正患儿不能使用足矫镜片，这是由于无法松弛睫状肌张力，在此基础上设计了双光片，即对近距进行足矫，远距进行欠矫，临床研究发现，双光镜组患儿治疗后的视力恢复情况均明显优于欠矫组和全矫组，说明双光镜矫正治疗可有效改善屈光不正性患儿的视力；同时研究还发现，双光镜组患儿治疗后的立体视重建效果明显优于欠矫组和全矫组，进一步说明了双光镜矫正治疗在屈光不正性弱视临床应用的有效性。上述治疗方法不是所有孩子都适合，要通过医院专业验光师检查以后才行。

记者：我看到一些学校附近有近视治疗中心，宣传资料上说效果好，还有的说无效退款，它的治疗方法是什么？

朱鸿勋：我所了解到的除了上面近视回归镜和双光镜的治疗外还有近视弱视治疗仪、穴位按摩、核桃灸等治疗方法。但是这些方法主要针对假性近视和视疲劳，对真性近视治疗效果较差。你提到的学校周边的近视治疗中心，大多数使用这种治疗方法。

记者：手术治疗是不是可以彻底治疗近视。

朱鸿勋：手术治疗近视这项技术由来已久，技术发展也较快。手术是在角膜进行，解决屈光的问题，从而可以不戴眼镜，但是对近视造成的眼轴变长，视网膜变薄等病理现象并没有帮助。

记者：针对近视，市中医医院是如何来进行治疗的呢？有没有一些比较成功的案例？

朱鸿勋：到目前，我们医院针对近视的治疗进行了近30年的临床实践和研究，总结出了中药结合针灸再加用低浓度阿托品眼液的方法综合治疗，取得了良好的治疗效果，已得到了广泛应用。

中药治疗是对市中医医院老中医朱运凯治疗近视的中药处方进行改良，结合中医传统辩证施治理论加入现代药效学研究重新研制的处方。最近大约30个孩子经临床使用有效率达到90%以上，效果最好的一例，视力从双眼0.15上升到0.8。

同时，我们应用针刺治疗近视也取得了明显效果，具体应用是在传统眼周穴位进行，并加上提、插、捻、转等特殊手法。我们还发现从针刺此穴开始到退针之间的30分钟的过程中，视力即有不同程度的改善，说明针刺对近视眼的疗效迅速而确切，具体过程为每个疗程10次，每次治疗30分钟左右，一般需要1—3个疗程甚至更长时间。针刺能够缓解肌肉痉挛，促进血液循环，缩短球距，所以对多数青少年近视眼有治疗作用，使其视力有不同程度的提高。就现有经验看，针灸治疗青少年近视眼，近期疗效是确切的，但远期效果尚在观察研究当中。

在眼药应用方面主要源于新加坡ATOM2研究，研究分三个阶段。第一阶段：给6-12岁儿童用不同浓度（0.5%、0.1%和0.01%）阿托品两年，发现阿托品的浓度越高，近视控制作用越好。第二阶段：停药1年，发现浓度越高的近视反弹也越快。第三阶段：给停药后近视进展快的儿童继续用0.01%的阿托品两年，结果显示，0.01%阿托品组5年整体效果能有效减缓近视加深的速度，而且副作用最小，停药后的近视反弹效应也最小。因而临床上将0.01%的阿托品应用于儿童近视的控制。低浓度阿托品有效减缓近视加深速度副作用小。

记者：在采访中，我注意到，对近视患者检查时，常常做散瞳验光，为什么要做散瞳验光呢？

朱鸿勋：散瞳验光的学名叫做睫状肌麻痹验光。小孩子去医院检查近视眼的时候，都要做散瞳验光，是因为小孩子本身晶状体的调节功能特别强，如果直接用电脑验光仪去打他的验光度数，可能打出来是300度，但是这个孩子可能实际度数只有0度。这种情况下，为了判断这个孩子究竟是真性近视，还是假性近视，或者真性近视的成分有多少，就需要给孩子进行睫状肌麻痹验光，通过一些特殊的药物来麻痹睫状肌，从而测量真实的屈光状态。

记者：经过上述方法治疗后视力可以得到维持并稳定吗？

朱鸿勋：目前不论是那种治疗手段，如果视力提升后不注意防护的话，视力仍然有不同程度的回退。所以我们提倡未病先防，即使治疗后还是要注重预防。

朱鸿勋医生正在为青少年患者治疗近视。

一名小学生正在检测视力。

青少年近视，千万别忽视

申正勇

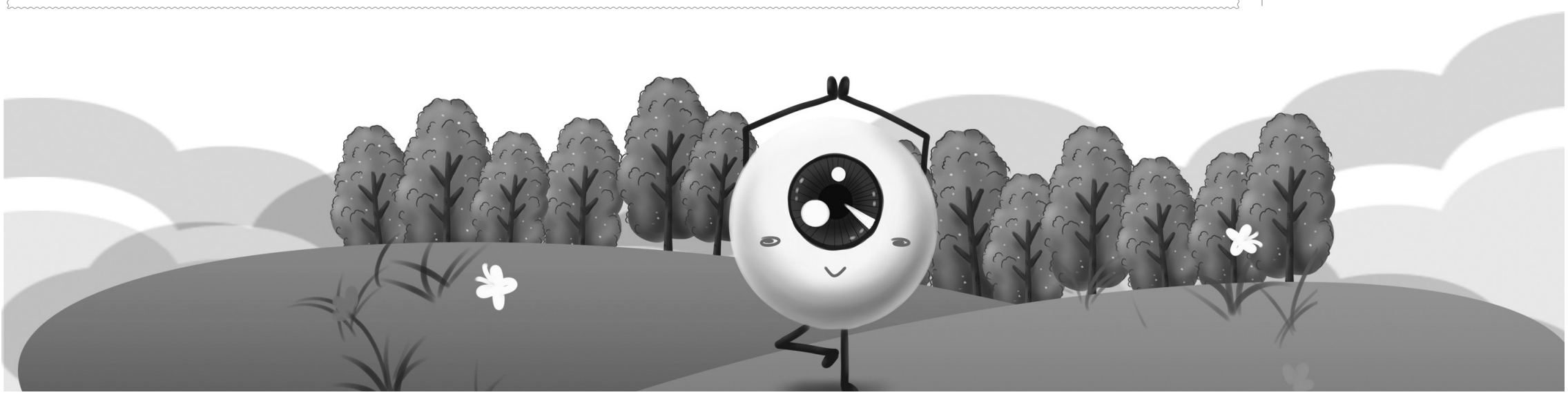
据2018年7月教育部基础教育质量监测中心发布的《中国义务教育质量监测报告》显示，我国青少年近视率已经高居世界第一，初高中生和大学生的近视率均已超过70%，全国近视总人数6亿多人，接近总人口一半！

我国青少年近视人数为什么会这么高？除去遗传因素外，归结起来主要有以下几方面的原因。

一是学习负担太重。以一个小学三年级的学生为例，每天早晨8点到12点上4节课，中午回家吃饭后开始做作业，下午2点30分至5点上3节课，回家吃晚饭后又做作业到9点左右。如果周末再去美术班、作文班、练字班，实际上每天绝大部分时间都在近距离用眼。而且睡眠不够，不仅仅眼睛，整个身心都处于高度紧张和疲惫之中，加之很多小孩养成不良的书写姿势和用眼习惯，长此以往，近视几乎是必然的。

二是长时间使用电子产品。随着科技的飞速发展，电视、电脑、手机成了人们工作、生活、学习的必需品。青少年除了要通过书本学习课堂内外的知识，还需要通过手机学习。比如在手机上进行各种打卡，观看各种动画、视频，甚至通过手机反馈学习情况。除了学习外，很多青少年还通过电脑、手机玩各种网络游戏。网络游戏成为一种文化侵入校园，不玩游戏似乎和小伙伴都找不到共同话题，在这种情况下，孩子们玩网络游戏成风，对青少年的视力及其身心健康都是极大的伤害。

三是户外活动劳动较少。现在农村人口渐渐向城镇集中，孩子们上学基本是出家门——上车门——进校门，加之很多学校把语文、数学、英语等学科看成主科，把音乐、美术、体育等学科看成副科，因此常常用主科挤占副科，劳动课更是少之又少。孩子们缺乏户外活动，缺乏阳光和“远观”，长时间、高强度的近距离用眼，长此以往，必然导致近视。

对个人和家庭来说，近视已经成为了挥之不去的遗憾和伤痛，对事业和国家来说，近视已经影响到了某些领域和行业。一句话，近视会影响人们的学习效率、工作水平、生活质量，甚至影响到国防建设、国家安全、民族体质。

青少年近视，已经到了必须重视的地步了，我们没有退路，只有通过正确的学业水平评价体系，促进青少年德、智、体、美、劳全面发展。同时，加强对网络游戏的限制，对电子产品使用的节制，还青少年一双明亮的大眼睛。