

暑期已过大半,各大眼科医院治疗近视的屈光手术咨询量、手术量明显增加,刚刚参加完高考的考生成为这波“摘镜潮”的主力军——

手术摘镜就能一劳永逸吗

本报记者 陈茵 本报见习记者 杜倩 李洁 本报通讯员 彭丽

我国到底有多少人近视?2018年世界卫生组织公布的一项研究报告显示,中国近视患者达6亿人。去年6月5日,国家卫生健康委发布我国首部眼健康白皮书《中国眼健康白皮书》,其中指出我国儿童青少年近视眼总体发生率为53.6%,大学生近视总体发生率达90%。

面对如此大规模的近视眼发生率,到正规医院进行屈光手术,成为越来越多近视患者的“摘镜”“大招”。屈光手术是否安全?手术后如何护眼?不能进行手术的未成年人如果防止近视?



河北省邢台市隆尧县第三实验小学的学生在做眼保健操。

新华社发

手术摘镜,安全性如何

2018年,王凯进行了全飞秒屈光手术,没有任何并发症和后遗症,甚至术后第二天就回归了工作岗位,现在他的工作生活用眼一切正常。王凯是北京大学人民医院视光中心主任医师,作为一名做过屈光手术的眼科医生,他对此类手术持肯定态度。“屈光手术主要分为角膜屈光手术和眼内屈光手术(ICL)。角膜屈光手术包括表层手术、全飞秒、半飞秒;眼内屈光手术主要是眼内镜,眼内接触镜植入手术。”王凯表示,目前来看,无论在国内还是国外,屈光手术都是摘镜的主要治疗手段之一。

针对很多人担心的屈光手术的安全性,解放军总医院眼科医学部派驻六中心眼科副主任医师秦力维表示,随着屈光手术术前检查和手术设备的不断改进,手术并发症的预防和治疗更加成熟,手术技巧日趋精湛,屈光手术的安全性已经大大提高了。“手术过程中基本没有非常严重的并发症了,最多是因手术配合等问题暂停手术改期再行或术式的更改等。手术出现后遗症、并发症的概率都很低。”

秦力维认为,应该加大对屈光手术利弊的宣传,实事求是,让大家更加了解这种手术,对各种类型手术的适应症有所了解,明白自己的眼睛为什么要选择这种手术方式,而不是一味地选择贵的、流行的术式。同时,大家要正确看待网络关于屈光手术的误解和谣言。不能把这种手术神化,认为它十全十美,也不要因为个别不实的谣言而把它拒之门外。

但值得注意的是,后遗症、并发症的概率很低并不代表万无一失,绝对安全的手术是不存在的。因此,多位眼科医生提

手术是矫正不是治愈,近视不可逆转

很多人在完成屈光手术后走进一个误区:认为做完手术可以高枕无忧了。但其实手术只是把眼镜从鼻梁上拿下来,放到眼球上去了,近视眼还是存在的。不少专家在采访中表示,术后若不注意用眼卫生,过度近距离用眼还是会再近视的。

“屈光手术术后还应该像预防近视眼一样保护自己的眼睛。”秦力维说,屈光手术与近视前护眼是有区别的,术后的眼睛都是不戴眼镜的近视眼,他们的眼内结构还是原来近视眼时的状态,特别是术前高度近视的患



中山大学中山眼科中心主任余克明在给近视患者做全飞秒手术。

者,术后一定要避免极限运动、外伤、劳累,每年要散瞳查眼底,少看电子产品,减少近距离视物的时间,多参加户外运动,饮食均衡、定期复查视力、眼底。

王凯对此非常认同,他建议,术后前半年,应注意控制用眼强度,尤其是近距离用眼强度,如果天天躲在被窝里刷手机,眼睛的调节功能会跟不上,可能就会马上出现假性近视或者视力回退等情况。

如果真的发生了假性近视,早期可以通过用药缓解视疲劳,远眺放松等方式恢复。若确实又

示,患者术前要积极配合医生做严格全面的眼部检查,按医嘱做好术前准备;术中放松心情配合医生顺利完成手术;术后最主要的就是严格按照医生交代的术后注意事项,按需按量点眼药水,及时到医院来就诊复查。

徐州医科大学附属医院视光中心主任赵愈敏举例:屈光手术术后要点一种激素类眼药水——氟米龙滴眼液,这种眼药有的人点一年都没事,但有人点只看不清楚了,到医院检查后发现他患上了青光眼。其实这个后果本来是可以避免的,若术后严格按照医嘱来复查,医生就会发现他眼压高,停药或者换一种药就没事了。

“值得警惕的是,有的人做了近视眼手术以后又看不清楚了,可能是又近视了,但也有可能是患上了其他眼疾。有问题要及时到医院就诊,看看是又近视了,还是有别的眼病,切勿‘自我诊断’耽误治疗。”赵愈敏提示。

近视了,也可以根据检查数据决定是否进行二次手术或佩戴低度矫正眼镜。秦力维告诉记者,这种情况在术前年龄小,术前自身近视度数不稳定,术后用眼过度或高度近视持续性发展的患者中多见,大多数患者的并发症和后遗症并不多见。

国家眼耳鼻喉疾病临床医学研究中心主任、全国综合防控儿童青少年近视专家宣讲团团长瞿佳指出,近视防控不仅是国家战略,更要成为全民参与的民生工程。一方面要持续推进近视普查等工作,关注每个孩子的眼健康,持之以恒地落实各项有效举措;另一方面要广泛开展形式多样的科普宣传,不断增强科学护眼健康理念,尤其要加强家长防控近视的主动性和积极性,在日常生活中引导孩子养成良好的用眼习惯。“此外,近视防控一定要坚持‘教医协同’,发挥学校在防控工作中的主观能动性,通过减轻学生的课业负担,增加学生的户外运动等举措有效推动防控工作落到实处。”

就在前不久,明月镜片携手儿童青少年近视防控专家与社会媒体开展“医媒共创研讨会”,上海市东方医院本部眼科主任、温州医科大学附属眼视光医院视光诊疗中心主任毛欣杰在会上表示,现在的近视控制需要个性化方案,仅仅验光还不全面,还要进行视光诊

疗——眼轴测量、双眼视觉功能检查等。医生通过视光诊疗方式对孩子的眼睛有充分的了解后,选择个性化的矫正方案,根据不同的年龄、度数以及需求,选择不同的干预方法。“除了增加户外活动时间,减少用眼负担之外,还可以选择不同光学矫正方法,比如功能性眼镜、角膜塑形镜、多焦软镜,同时一些药物对近视控制也有一定帮助。”

“当下,大家对视觉健康的需求发生了变化,不单单是看得见还要看得清晰,看得舒服,看得持久。”江苏省眼镜协会副会长、明月镜片总裁谢兴向记者解释,一副眼镜中,“视觉健康”的功能主要由镜片承载,不同的镜片可以满足不同用眼需求。比如针对孩子,有延缓近视度数加深的近视管理镜片;针对开车、外出等户外环境,有阻隔紫外线、防眩光的偏光太阳镜片;针对经常使用电子屏的视屏族,有阻隔有害蓝光的防蓝光镜片等。

“科普在近视防控中发挥着非常重要的作用”。浙江大学附属第二医院眼科中心视光部主任、全国综合防控儿童青少年近视专家宣讲团成员倪海龙告诉记者:“一定要把科学的近视科普知识传递给公众,让科普知识通过媒体平台获得更有效的传播;还要注意针对性,根据不同的科普对象制定不同的内容,在科普的过程中加强互动,以便了解不同对象存在哪些认识误区,并加强其理解,从而化为正确的行动。”

把脉

又值暑期,许多刚刚参加完高考的考生和在校大学生希望利用假期做个近视手术,摘掉恼人的眼镜。近视手术目前主要分为角膜激光手术和眼内屈光手术。其中主流的角膜激光手术有SMILE全飞秒手术,FS-LASIK半飞秒手术,表层切削的LASEK、PRK手术等,眼内屈光手术则以ICL手术为主。这些近视手术,除了表层切削手术外,术后视力恢复都非常快,基本上术后24小时内,就能达到或接近于术前最佳矫正视力。因此,很多接受手术的近视朋友很容易忽略术后复查的问题。其实视力的恢复仅仅是术后整个恢复过程的一部分,各类近视手术后还有不少需要大家关注的要点。

全飞秒、半飞秒手术需注意干眼、避免撞击

SMILE全飞秒手术的全称是:飞秒激光小切口角膜微透镜取出术。手术原理是用飞秒激光在角膜基质层内制作一个凸透镜,再通过2-4mm的切口把透镜取出,达到使角膜曲率变平,矫正近视和散光的目的。全飞秒手术自2011年在我国开展以来,手术量已超过280万例。该手术由于无须制作角膜瓣、切口小,因此术后炎症反应低,恢复快。一般来说术后早期需要使用抗感染、抗炎、促进角膜上皮修复以及稳定泪膜的滴眼液。术后一个月内眼睛不能进水,突发眼红、眼痛、视力急剧下降等需马上复查,三个月内避免风沙入眼、避免眼睛受到撞击,三个月以后才可以从事游泳等水上运动。

视力恢复的速度是很多人关心的问题。由于专业报考、参军体检以及上班、上学很难请假,很多人术后视力恢复通常较快,以本中心某日,128只眼的全飞秒手术为例,第二天回来复查视力在1.0至1.5(即5.0至5.2)之间的共126只眼(98.4%)。因此,如无不适,术后第2日即可上班上学。术后一个月内视物会有轻度雾感,视近仍不自然,但逐渐适应平时不戴眼镜以后,面貌气质会越来越神清气爽,也会感受到生活上更加便利。

全飞秒手术的安全、有效和稳定性已经经过10年的证明。研究显示,最早一批接受手术的患者目前视力仍然稳定。因此,从长远来说,只要术后不严重过度近距离疲劳用眼,全飞秒手术所带来的清晰视觉是可以一直维持的。部分患者术后确有干眼、容易疲劳的症状,但由于在全飞秒手术中角膜的神经纤维大体上保持完整,经过三个月的恢复,干眼程度会恢复到术前水平。现代社会电子产品广泛使用,干眼是普遍现象。轻度干眼可以日常使用不含防腐剂的人工泪液,如干眼比较严重,还需去医院进一步排查原因。

飞秒激光辅助制瓣的LASIK手术,也就是俗称的半飞秒手术是另一种主流的角膜近视手术,它的原理是先利用飞秒激光制作角膜瓣,分离、掀开角膜瓣,再用准分子激光切削角膜基质组织,既可以矫正近视、散光,也可以矫正远视。

“当下,大家对视觉健康的需求发生了变化,不单单是看得见还要看得清晰,看得舒服,看得持久。”江苏省眼镜协会副会长、明月镜片总裁谢兴向记者解释,一副眼镜中,“视觉健康”的功能主要由镜片承载,不同的镜片可以满足不同用眼需求。比如针对孩子,有延缓近视度数加深的近视管理镜片;针对开车、外出等户外环境,有阻隔紫外线、防眩光的偏光太阳镜片;针对经常使用电子屏的视屏族,有阻隔有害蓝光的防蓝光镜片等。

“科普在近视防控中发挥着非常重要的作用”。浙江大学附属第二医院眼科中心视光部主任、全国综合防控儿童青少年近视专家宣讲团成员倪海龙告诉记者:“一定要把科学的近视科普知识传递给公众,让科普知识通过媒体平台获得更有效的传播;还要注意针对性,根据不同的科普对象制定不同的内容,在科普的过程中加强互动,以便了解不同对象存在哪些认识误区,并加强其理解,从而化为正确的行动。”

“科普在近视防控中发挥着非常重要的作用”。浙江大学附属第二医院眼科中心视光部主任、全国综合防控儿童青少年近视专家宣讲团成员倪海龙告诉记者:“一定要把科学的近视科普知识传递给公众,让科普知识通过媒体平台获得更有效的传播;还要注意针对性,根据不同的科普对象制定不同的内容,在科普的过程中加强互动,以便了解不同对象存在哪些认识误区,并加强其理解,从而化为正确的行动。”

你还要注意这几点

余克明 叶一明

半飞秒手术由于需要制作一个角膜瓣,所以切断的角膜神经纤维较全飞秒多,术后当天的不适感和术后早期的干眼症状较全飞秒手术会更多一些。由于角膜瓣的存在,术后都需要避免眼部受到直接撞击,否则将有可能导致角膜瓣的移位。

ICL术后要每年复查

ICL手术是现在最流行的眼内屈光手术。不同于角膜激光手术,ICL手术是一种“加法手术”,它通过将一枚非常柔软、轻薄的ICL晶体放置在眼睛虹膜的后面,自身晶状体的前面,来矫正近视和散光。它治疗的近视范围可由50度到1800度,矫正的范围较角膜激光手术更广,术后眼部干眼症状更少,正在被越来越多的近视朋友接受。但究竟是选择角膜激光手术,还是ICL手术,一般建议大家做完近视手术的术前各项检查后,交给专业的屈光手术医生进行判断,综合考虑进行选择。

ICL手术术后需要注意的主要有以下几点:首先,术后2周内都要注意预防感染,严格按照医生要求点用滴眼液,眼睛不要接触水,不能用手揉眼。这是因为ICL手术需要在角膜边缘做一个很小的切口,才能将ICL晶体放进眼内,这个切口需要2周时间才能愈合得比较牢固。如果在切口还没愈合时,有细菌通过切口进入眼内,就有可能导致眼内感染,出现严重危害视力的并发症;其次,ICL晶体植入眼内后,需要保持在一个固定的位置上,如果带散光矫正的ICL晶体在眼内发生旋转,则可能引起散光矫正效果下降,视力受影响。因此,ICL术后,眼睛不能受到外力的撞击,也不建议进行剧烈改变体位的运动,比如蹦极、跳水、过山车等。最后,由于很多接受ICL手术的朋友都属于高度近视人群,长期来看,发生玻璃体视网膜疾病以及开角型青光眼的风险都较中低度近视的人群高。因此,术后需要每年复查玻璃体视网膜情况,同时,由于ICL晶体属于眼内植入物,也需要每年进行角膜内皮、晶体位置和眼压、验光的复查。

总的来说,近视手术经过规范的术前检查,精准的手术操作和规律的术后复查后,其安全性、有效性和稳定性都比较高有保证。

(作者分别系中山大学中山眼科中心近视眼激光科主任,中山大学中山眼科中心近视眼激光科主治医师)

近视防控需坚持“教医协同”

2018年,八部门联合印发《综合防控儿童青少年近视实施方案》,提出到2030年,实现全国儿童青少年新发近视率明显下降,儿童青少年视力健康整体水平显著提升,6岁儿童近视率控制在3%左右,小学生近视率下降到30%以下,初中生近视率下降到60%以下,高中阶段学生近视率下降到70%以下,国家学生体质健康标准达标优秀率达25%以上。

国家眼耳鼻喉疾病临床医学研究中心主任、全国综合防控儿童青少年近视专家宣讲团团长瞿佳指出,近视防控不仅是国家战略,更要成为全民参与的民生工程。一方面要持续推进近视普查等工作,关注每个孩子的眼健康,持之以恒地落实各项有效举措;另一方面要广泛开展形式多样的科普宣传,不断增强科学护眼健康理念,尤其要加强家长防控近视的主动性和积极性,在日常生活中引导孩子养成良好的用眼习惯。“此外,近视防控一定要坚持‘教医协同’,发挥学校在防控工作中的主观能动性,通过减轻学生的课业负担,增加学生的户外运动等举措有效推动防控工作落到实处。”

就在前不久,明月镜片携手儿童青少年近视防控专家与社会媒体开展“医媒共创研讨会”,上海市东方医院本部眼科主任、温州医科大学附属眼视光医院视光诊疗中心主任毛欣杰在会上表示,现在的近视控制需要个性化方案,仅仅验光还不全面,还要进行视光诊

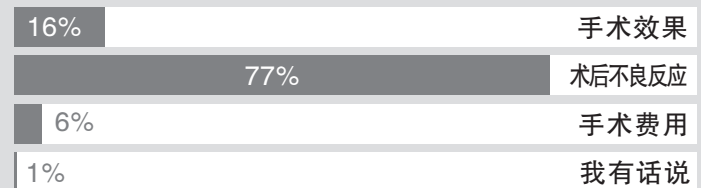
疗——眼轴测量、双眼视觉功能检查等。医生通过视光诊疗方式对孩子的眼睛有充分的了解后,选择个性化的矫正方案,根据不同的年龄、度数以及需求,选择不同的干预方法。“除了增加户外活动时间,减少用眼负担之外,还可以选择不同光学矫正方法,比如功能性眼镜、角膜塑形镜、多焦软镜,同时一些药物对近视控制也有一定帮助。”

“当下,大家对视觉健康的需求发生了变化,不单单是看得见还要看得清晰,看得舒服,看得持久。”江苏省眼镜协会副会长、明月镜片总裁谢兴向记者解释,一副眼镜中,“视觉健康”的功能主要由镜片承载,不同的镜片可以满足不同用眼需求。比如针对孩子,有延缓近视度数加深的近视管理镜片;针对开车、外出等户外环境,有阻隔紫外线、防眩光的偏光太阳镜片;针对经常使用电子屏的视屏族,有阻隔有害蓝光的防蓝光镜片等。

“科普在近视防控中发挥着非常重要的作用”。浙江大学附属第二医院眼科中心视光部主任、全国综合防控儿童青少年近视专家宣讲团成员倪海龙告诉记者:“一定要把科学的近视科普知识传递给公众,让科普知识通过媒体平台获得更有效的传播;还要注意针对性,根据不同的科普对象制定不同的内容,在科普的过程中加强互动,以便了解不同对象存在哪些认识误区,并加强其理解,从而化为正确的行动。”

微调查

8月12日,本版在光明日报官方微博就#近视手术你最关心什么#话题开展小调查。900多万网友阅读此话题,上万名网友参与投票。



网友留言:

- @SOM91nus:就想知道过个10年20年,会不会有后遗症?
- @像是一只鱼5:做完激光手术两年,眼睛被乒乓球打到,住院半个月还看不见,是否眼睛更脆弱了?
- @小宇宙看不见的唯一:已经做了手术的我表示很爽。
- @醺醺ly:做完13年了,晚上的时候比较畏惧强光。
- @祭奠以逝时光:主要是效果,以及手术后复发的概率高吗?
- @陈同学还没谈恋爱:仔细观察眼科医生大多数戴眼镜。还有,激光手术并发症很多,只有符合适应症的人才进行手术最好。
- @26短视的_67232:我怕做了手术之后,手术失败致盲。