



合理佩戴框架镜、OK镜、RGP等 可控制近视进展

2021年6月6日是第26个“全国爱眼日”，今年的宣传重点及口号之一为“积极防控近视，共筑光明未来”。世界卫生组织此前的研究报告显示，中国近视患者人数多达6亿，青少年近视率居世界第一。防控近视已经被上升成国家层面的战略。如何科学防、控近视，成为如今迫切需要解决的问题。

■新快报记者 梁瑜 通讯员 靳婷



■廖木兴/图

我国近视患者人数已达6亿，过半青少年近视

中国到底有多少人患有近视？世界卫生组织此前的研究报告显示，中国近视患者人数多达6亿，青少年近视率居世界第一。

全国儿童青少年近视情况调查结果显示，2018年全国儿童青少年总体近视率为53.6%，2019年为50.2%。2020年受疫情期间居家隔离、线上课堂等影响，全国儿童青少年总体近视率较2019年有小幅上升。

此外，国内儿童青少年中的高度近视比例也呈上升趋势。根据国家卫健委发布的《儿童青少年近视防控适宜技术指南》，近视在600度以上就属于高度近视。而国家卫健委公布的调查数据显示，2018年全国高三年级学生高度近视占比达到21.9%。

防控近视已经被上升成国家层面的战略。2018年8月，教育部、国家卫健委等八部门联合印发《综合防控儿童青少年近视实施方案》。在已公布的“十四五”规划和2035年远景目标纲要中，明确提及“有效控制儿童肥胖和近视”。今年5月，教育部等15部门又联合印发《儿童青少年近视防控光明行动工作方案（2021—2025年）》。

防：减少近距离工作、每天户外活动至少2小时可预防近视

广东省人民医院眼科主任余洪华主任医师表示，预防近视要从生活做起，家长在其中的促进作用不可小觑：

一、减少近距离工作：坚持“20—20—20”原则，即：持续近距离工作时间每20分钟，就把视线移到20英尺（约6米）以外的地方，保持20秒或更长时间。

二、增加户外活动：户外活动时间与近视的发生发展关系密切。户外活动对尚未近视的儿童有明显的保护作用。提倡从学龄前儿童开始增加户外活动的时间，鼓励每天户外活动至少2小时。

三、良好的书写阅读习惯：做到眼离书本一尺远（33cm），胸离桌子一拳远（6—7cm），手离笔尖一寸远（3.3cm）。保持书写时坐姿端正，不在行走、坐车或躺卧时读书。

四、适宜的照明环境：读写应该在采光良好、照明充足的条件下进行。应用合适的照明书写灯，桌面的平均照度值不低于300Lux。

五、其他：应定期检查视力，均衡营养、睡眠充足，并少用电脑、智能手机、平板等电子产品等。

控：控制近视增长的目标是预防高度近视的发生

近视了不用管，等到成年做完手术就没事了？先不说手术并非人人合适，且随着度数的加深，通常眼轴会越来越长，发生视网膜脱落等并发症的风险越高，手术无法改变眼轴长度。因此，控制近视增长的目标是要预防高度近视的发生。余洪华表示，控制近视进展的科学方法有四个：

一是佩戴框架眼镜：对于真性近视，佩戴眼镜是预防近视加深最有效

的办法。“很多家长认为一旦戴了眼镜就会依赖，再也不能脱掉眼镜了。其实这是一个认识上的误区。”余洪华指出，不戴眼镜反而会加快近视的进展。如果近视的孩子未佩戴合适的眼睛，外界物体在视网膜形成模糊的像会刺激眼轴增长，加快近视的进展。对于远视的孩子不佩戴眼镜可能会引起视疲劳、阅读困难、弱视等问题。因此，对于近视和部分远视的儿童，必须尽早佩戴合适的眼睛。

二是佩戴超主点框架镜：超主点框架眼镜是一种创新设计的等像矫正屈光不正的镜片。余洪华称，用于双眼屈光度数相差较大的患者，可减少普通框架眼镜矫正过程中因双眼成像差距较大而造成的视觉发育损害。配合视网膜成像函数，超主点框架镜矫正参差性屈光不正时候，可以保持双眼视网膜像基本一致，消除因镜片放大率不同产生的左右眼像大小不相等问题，而且镜片像差小，能改善双眼视觉质量和视功能，让双眼看得更清晰更舒适。

三是使用角膜塑形镜（OK镜）：这是目前证实可延缓青少年近视加深的有效途径。适用于8周岁以上的近视患儿，通常夜间佩戴，晨起摘镜。需要专业医疗机构进行验配及镜片护理指导，并定期复查及更换镜片。

四是佩戴硬性隐形眼镜（RGP）：具有“会呼吸的隐形眼镜”的美誉，可用于高度近视、高度远视、高度散光等不适用软性隐形眼镜的患者，也可有效控制圆锥角膜的进展。

一周医药

第五批集采 将于6月23日竞标

新快报讯 记者梁瑜报道 第五批集采文件正式出炉！2021年6月2日，国家组织药品集中采购办公室发布《全国药品集中采购文件（GY-YD2021-2）》公告。根据公告，第五批集采将于2021年6月23日（星期三）上午8时在上海开始接收申报材料，递交截止时间为当日10时。供应地区确认时间和地点，在当日下午2时。这是正式拉开第五批国家组织药品集中采购工作的标志。

第五批集采目录共有62个品种入围。根据《公告》显示，本次集采品种包括肿瘤化疗药物、抗生素、糖尿病药物、吸入制剂、消化制剂、造影剂、眼科相关用药、抗病毒用药等众多领域，涉及药企众多，包括恒瑞、正大天晴、石药集团、四川科伦、辉瑞、拜耳、阿斯利康、勃林格殷格翰等。业内预计，第五批集采的药品规模将达到600亿元，超过以往四批集采规模的总和。

其中，最令人关注的注射剂和抗肿瘤药物，国家医保局给出的最高限价几乎是目前医保挂网价的五折。竞价前价格已经折半，竞价后将会有更大惊喜。

值得注意的是，为了体现最新实施的“信用评价制度”，国家医保局首次规定，在拟中选企业的确定标准中，未被任意一省依据医药价格和招采信用评价制度评定为“中等”“严重”或“特别严重”失信等级的企业优先。



健康医药资讯
扫一扫获取更多

高度近视、糖尿病高血压患者、超过50岁应重视眼底照相

新快报讯 记者梁瑜 通讯员靳婷报道 2021年6月6日是第26个“全国爱眼日”，今年的主题是“关注普遍的眼健康”，宣传重点及口号之一提到“眼底一张照，眼病早知道”。眼底照相是什么？它对眼病的发现有多重要？一张眼底照能了解哪些疾病？

广东省人民医院眼科主任余洪华主任医师表示，如果把我们的眼球比作是一个封闭的房间，那么我们从外面只能看到房间的外墙，而眼底就如同是房间深处的内壁，需要借助眼底镜或眼底照相机才能看清。从眼底照片可以清楚看到视神经、黄斑、眼底血管等结构，并根据它们的状态评估眼睛存在什么疾病。“很多眼病如青光眼、糖尿病视网膜病变早期没有症状，等出现症状就已经是比较晚期了，因此眼底照相可以帮我们做到眼病的早筛查、早诊断、早治疗，

从而获得更好的视力预后。”

余洪华建议四类人进行眼底照相检查：

一、50岁以上的中老年人应常规进行眼底照相检查。

二、出现视物模糊、视野缺损、视物变形等异常情况的人。

三、糖尿病患者。约有1/3的糖尿病患者会出现视网膜病变，而眼底照相有助于早期诊断、早期治疗，从而减少视力的损害。

四、高血压患者。高血压患者的眼底血管会有不同程度的硬化，而眼底照相对评估高血压病情及眼底病变具有重要意义。

五、高度近视人群。定期的眼底检查能及早发现周边视网膜变性、裂孔，并进行及时治疗，以减少视网膜脱离的发生。

Tips

眼底照相前备好太阳镜

要做眼底照相，需要做什么准备？余洪华提醒：

一、眼底照相可能需要散瞳，医生会询问青光眼病史以及进行眼压检查，从而排除散瞳的禁忌症。

二、瞳孔散大后会出现比较怕光的症状，建议做此项检查前备好太阳镜，以防户外强光照射。

三、瞳孔散大后，看近处的东西会觉得模糊、看不清，这是正常现象，这些症状通常仅维持4—6个小时，瞳孔恢复正常后即可消失。

四、散瞳后可使眼睛处于休息状态，对眼睛没有坏处。