

6·6“全国爱眼日”关注普遍的眼健康



看3分钟动画即可筛查婴幼儿眼病 准确率达85%

文/羊城晚报记者 朱嘉乐 通讯员 邵梦云 唐艳丽 图/视觉中国

斜视和弱视可以治愈吗？如何早期发现婴幼儿眼病？近日，在“2024中山眼科斜视与儿童视觉论坛”上，中山大学中山眼科中心宣布，已研发出全球首个婴幼儿视功能损伤手机智能筛查系统，可早期检测超过16种婴幼儿常见致盲眼病引起视功能损伤。



6月6日，各大医院开展眼科科普和义诊活动 图/唐艳丽

A 不良用眼习惯可能引起斜视、近视和弱视

“斜视，即双眼不能同时对准同一目标，这不仅影响了立体视觉的形成，还可能影响运动协调能力下降。”中山眼科中心斜视与弱视科主任余新平教授称，斜视导致的视觉问题会进一步对儿童的行为发育产生影响，例如在运动中平衡感减弱，跑跳时更容易摔倒受伤，还会影响孩子的阅读速度和准确性、日常注意力水平。

“斜视在儿童中较为常见，除了先天性原因，不良的生活习惯、用眼习惯也有可能引起斜视。随着智能手机的普及，长期近距离用眼与斜视的相关性也在提高。不少人会问：长时间过近距离玩手机，会引发斜视吗？”中山眼科中心斜视与弱视科副主任医师林浩添表示，急性共同性内斜视的发生越来越普遍，这和近距离的用眼增加有关。

余新平也表示，近视人群不戴眼镜看手机时，距离屏幕较近，长期如此容易导致内斜视。而如果本身近视不常戴眼镜，无法维持着远时的清晰视力，看东西朦朦胧胧，则更容易出现外斜视。对于调节性内斜视，部分间歇性外斜视，戴上合适的眼镜，或者辅助视觉训练可以矫正。对于大部分外斜视，通常考虑手术治疗。

B 双眼发育不平衡导致弱视 重视孩子入学体检

斜视往往会导致弱视，“由于斜视患者常常依赖一只眼睛进行视觉活动，另一只眼睛则经常处于闲置状态，其视力无法得到充分的发育，功能便会受到阻碍。”余新平介绍，在发育过程中的不平衡或互相干扰，一只眼睛得到较少发育，便会导致弱视。

“弱视患病率为2%—3%，多见于4岁以内的孩子。早点筛查把病因找出来进行干预，恢复的效果越好。”余新平建议，家长在孩子3岁入园和6岁入学前一定要认真做好体检。

近年来，弱视的治疗更加注重对孩子心理发育的影响，除了改进了治疗理念，在治疗手段上也有突破。余新平表示，除了注重训练单眼的视力，现在也会注重两只眼睛的协调性，同时引进数字治疗方式，通过软件进行治疗，让双眼视觉更加协调。“经过规范的治疗，超过三分之二的弱视患儿可以治愈，他们在配戴眼镜的情况下视力可以恢复到正常水平。”

C 广东专家研发出全球首个婴幼儿视功能损伤手机智能筛查系统

进行医工交叉协同攻关，以智能手机为应用终端，已研发出全球首个婴幼儿视功能损伤手机智能筛查系统。

“婴幼儿在相对安静的环境中，用手机观看一段3分钟的动画视频，即可完成注视觉行为和行为的实时捕捉和采集。”林浩添介绍，系统可实现对先天性白内障、先天性上睑下垂、先天性青光眼

等超过16种婴幼儿常见致盲眼病引起视功能损伤的早期检测。此外，研发团队招募了120个家庭开展居家场景筛查试验，99%家庭顺利完成测试，筛查准确率达85%。该系统有望适用于医院、社区、居家等多场景筛查，将助力降低婴幼儿视功能损伤早期筛查的难度及成本，填补筛查技术空白。

近视超过600度 别玩跳水、过山车

羊城晚报记者 陈辉 通讯员 彭福祥 梁嘉韵

孩子的近视度数年年升，中山大学附属第一医院眼科主任万鹏霞主任医师提醒，孩子的近视度数一旦超过600度就属于高度近视了，生活中要特别加以注意，跳水、过山车等运动、游乐项目不建议再体验了，以免增大视网膜脱离风险。

万鹏霞主任介绍，临床上医生会把超过600度的近视称为病理性近视，也被称为高度近视。病理性近视患者眼轴不断伸长，后巩膜葡萄肿不断进展，患者常出现相应的眼底改变，导致视网膜和脉络膜的变薄，出现漆裂、脉络膜新生血管、黄斑萎缩、黄斑裂孔、视网膜下出血、视网膜变性和孔源性视网膜脱离等视网膜疾病，从而造成严重的、不可逆性的视力损害。因此，如果孩子现在已经达到600度以上的近视，就需要定期进行眼底的检查，排除高度近视相关的眼底病变。

同时注意不要参加如蹦极、过山车、跳水等运动、游乐项目。有资料表明，高度近视患者视网膜脱离的发生率本身就是正常眼睛的4-5

倍。万鹏霞主任解释，过山车、跳水等这类上下落差很大、速度很快的项目对眼睛的冲击力非常大，这种冲击力会使眼球内的玻璃体对视网膜膜拉扯力增大，如果是高度近视者，发生视网膜脱离的风险则更高。

高度近视患者还可以做些什么来保护自己的视网膜呢？万鹏霞主任介绍，长时间、近距离用眼容易导致视疲劳，增加视网膜病变的风险。建议保持良好的用眼习惯，每30-40分钟休息5-10分钟，避免在黑暗环境中使用电子产品。此外还要注意合理饮食，多摄入富含维生素C、维生素E、锌、硒等营养素的食物，如新鲜蔬菜、水果、坚果等，有助于保护视网膜。

对于年龄在18岁以上、屈光力稳定在2年以上，具备合理的摘镜需求和符合手术适应证的近视者，可考虑激光角膜屈光手术。最后要特别提醒的是，高度近视患者手术后，视力能够得到一定程度恢复，但是高度近视导致的眼底病理改变是改变不了的，这部分患者手术后仍需密切关注是否发生了眼底病变。

城市儿童每天增加40分钟户外活动 3年近视发病率降低9.1%

羊城晚报记者 张华 通讯员 粤伟信

眼健康是未来城市建设的重点。6月6日，以“关注普遍的眼健康”为主题的全国“爱眼日”宣传主场活动在广州国际媒体港举办。在活动中，首次发布了广东省“城市眼健康指数”，广东21个地级市均为城市眼健康指数中等以上城市。

据介绍，由中山大学中山眼科中心牵头构建《中国城市眼健康指数》的科学综合评价体系，为城市居民的眼健康提供了科学、全面的量化评估。

随着人均寿命的延长，人们对眼健康需求剧增。如何探索我国眼病防治的新方向？中山大学中山眼科中心主任林浩添教授介绍了城市眼健康相关工作的最新进展。他表示，研究发现，眼健康的影响因素包括了医疗与非医疗因素，而非医疗因素与城市规划息息相关。林浩添教授说：“城市儿童每天增加40分钟户外活动，3年近视发病率降低9.1%。而城市绿化面积每增加1个单位，近视患病率降低3.6%。”

眼健康是未来城市建设的重点，广东是眼病防治能力的全国排头兵。在2023年6月，由中山大学中山眼科中心牵头构建《中国城市眼健康指数》的科学综合评价体系。“这个评价体系来自全国37个城市

眼健康数据调研支撑，包括了15个省份、3个直辖市、2个自治区的342万名青少年屈光数据，约100万台眼科手术数据，约6万家眼科医疗机构数据。从眼病防治、医疗服务、环境气候、社会建筑等4个一级指标，12个二级指标进行综合评估，按照优秀(≥85分)、良好(≥80分)、中等(≥60分)、差(<60分)的分级标准。”

经过一年时间的阶段性探索，2024年6月，广东省各市建立“城市眼健康指数”。林浩添介绍，目前广东21个地级市均为城市眼健康指数中等以上城市。以广州为例，广州市3类一级指标得分位列第一梯队，眼健康指数得分位于全省前列，为100分。广州有41家三甲医院(占全省25.8%)，是可挂号眼科医师全省最多的城市。珠海市城市眼健康指数为99.9分，其人均眼科医师数量多(40.9名/百万人口，全省平均24.6名/百万人口)，人均公园活动面积大(22.3平方米，全省平均17.9平方米)。

林浩添表示，《中国城市眼健康指数》的科学综合评价体系为城市居民的眼健康提供了科学、全面的量化评估。这一项目的持续开展，将有助于提高公众眼健康意识，推动城市层面的眼健康建设。

眼科专家敲黑板 青光眼的6大误区，你踩坑了吗？

羊城晚报记者 刘汝婷 陈佳佳 查冠琳

青光眼是老年人专利？视力好就不会得青光眼？护眼就是多滴眼药水？眼科专家提醒，青光眼发病隐匿，应尽早识破这个“隐形的视力杀手”。今年6月6日全国“爱眼日”到来之际，羊城晚报记者请来眼科专家，为你一一破解关于青光眼的常见误区。

A “隐蔽”的视力杀手，应尽早识破

“目前青光眼40岁以上人群的致盲率有30%。我曾接诊过一位30岁左右的戴眼镜青年，就诊时他的慢性(低眼压)青光眼已经是晚期。”广州中医药大学第一附属医院眼科黄仲委教授告诉记者，青光眼分类繁杂，慢性青光眼病程冗长，症状不明显，或者“隐蔽”于其他眼病症状中而被疏忽，直到出现明显的症状才引起患者注意，就诊时往往已是中晚期。

不过也不必谈“青”色变。广东省中医院眼科副主任医师欧扬提醒，青光眼可防可治，大部分青光眼只要预防得当，及早发现，有效治疗，定期随访，患者都能长期保持良好视功能。而有青光眼家族史、高度近视、眼部外伤、长期使用类固醇药物(无论是眼药水还是系统性药物)，或患有糖尿病、高血压等慢病，都是青光眼的高危因素，无论年龄大小都应警惕。

B 青光眼的6大误区，眼科专家正解

误区1: 青光眼是老年人专利
真相: 青光眼是常见的眼病，从婴儿到老耄老人都有可能患病。总体上看青光眼以高血压为特征，但是发病缘由、症状各有不同。黄仲委教授提醒，婴儿先天性青光眼的特征是眼球巨大似“牛眼”，稍不慎就错过治疗时机；而中青年的多数是房角开放的青光眼，多数不充血，甚至眼压“正常”；老年人多伴有白内障，晶体膨胀也会诱发青光眼，可分为充血性的急性发作、不充血的慢性发展两大类。

却有进行性的青光眼特征性视神经损害。因此要尤其注意正常眼压青光眼(又称低眼压性青光眼)，要定期(如三个月)复查视野，平时注意检测视力。根据眼压、视野、视力、综合其他眼部和全身表现等评估治疗效果和下一步对策。

误区4: 得了青光眼就一定会失明
真相: 青光眼是可防可治的。目前临床上根据青光眼的不同类型及分期，可选择药物、激光、手术等多种治疗方式。因此青光眼的长期随访非常关键。建议按照以下方式到医院随访：

- 1. 定期测眼压，至少每月一次，若有异常则需要酌情增加频次。
- 2. 3月至半年，进行视野、视神经的检查。
- 3. 每次复诊需告知医生目前使用的药物，便于医生根据病情调整用药。
- 4. 随访医院应相对固定，方便更好地观察病情进展及用药情况。

误区5: 眼药水可护眼，可以随时随地滴

真相: 乱滴眼药水危害严重。有的人眼睛不适就随意买眼药水来滴，例如收缩血管的眼药水，甚至是激素类眼药水，感觉症状缓解就长期使用，结果诱发青光眼发作或加重青光眼病情。其实眼睛不适背后往往有原因，除了可能是常见眼病，也许就是青光眼导致。

误区6: 青光眼是器质性病变，跟人的心情没关系

真相: 情绪波动可能诱发青光眼。黄仲委提醒，情志变化对青光眼影响特别大。急性充血性青光眼的发作往往与突然变化的负面情绪如暴怒、大悲等相关，相当一部分的慢性青光眼患者往往带有抑郁的情绪。中医自古就是从七情所伤来认识和治疗的(包括现代西医中不同类型的青光眼)。所以青光眼患者在治疗过程中应尽量调畅情志、保持乐观开朗，生活规律。

德叔 医古系列 417



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

反复咳喘又乏力，补肾健脾平肺气

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 曾伯，76岁，反复气喘咳嗽8个月

去年冬天的一场冷空气，令76岁的曾伯得了重症肺炎，在当地医院住院期间检查还发现了间质性肺病。出院后曾伯虽肺炎好了，却总咳嗽咳痰，稍一活动还气喘吁吁。曾伯的

精神越来越差，还伴有疲倦乏力、下肢酸软等症状，四处求医仍病情反复。机缘巧合下看到《德叔医古》专栏里德叔治疗间质性肺病的文章，于是来到德叔门诊求诊。

德叔解谜 肺肾两虚，肾不纳气

一进诊室，德叔就发现曾伯精神不振，话都懒得说。德叔分析，曾伯已年过七旬，这次感染外邪后发病，虽然肺炎治好了，但由于正气不足，还有残余的外邪滞留肺内，所以表现出咳嗽咳痰、活动后气促的症状；“肺为肾之母”，肺气亏损累及肾，且曾伯高龄，肾气本已逐渐亏虚，肾气虚弱则不能纳气归元，气浮逆于上，

因此可见喘促加重、精神疲倦目乏力、下肢酸软等不适。遇到季节转变，被外邪引动余邪，或饮食不当，都会诱发本病发作，进一步耗伤脾胃之气，令病情加重。曾伯喘促发作的内因主要是肺肾两虚，故治疗上，德叔以健脾肺、补肾纳气、止咳平喘为法，治疗1个月后，曾伯症状改善了很多。

预防保健 穴位熏灸来预防，内服外治两手抓

间质性肺病最突出的特征就是呼吸困难进行性加重，大部分患者还会有不同程度的刺激性咳嗽，中老年人是高发人群。要控制喘咳发作，就要正确做好日常调护。夏季气温偏高，可适当运动，但也要避免过度劳累，耗气伤津，生活节律应符合“夏长”规律。俗话说“三分病七分养”，养是间质性肺

病良好预后的保障。夏季饮食应以清淡为主，不可过食寒凉，以免中伤脾胃，造成痰浊内生。同时可配合“春夏养阳”原则，进行穴位灸。可选肺俞穴、脾俞穴、肾俞穴以补肾益肺、纳气平喘。将点燃的艾条置于离皮肤2cm~3cm处，进行熏灸。每个穴位灸10~15分钟，1周灸2~3次。注意避免烫伤。

德叔养生药膳房 黑豆猪肚汤

材料:猪肚350克,瘦肉100克,黑豆20克,益智仁10克,芡实30克,生姜3~4片,精盐适量。
功效:补肝肾、健脾胃。
做法:先将猪肚清洗干净,去除异味,切小片,焯水;瘦肉切块,焯水;再将黑豆、益智仁和芡实用干净的纱布包裹好,然后将纱布包和猪肚、瘦肉一起放入锅中,加清水1250ml(约4碗水),大火煮沸后改小火煲1小时,加入适量精盐调味即可。此为2或3人量。



有问题问德叔团队?扫码入群可提问

关注大学生眼健康

2024大湾区健康科普大赛眼健康分赛暨健康科普活动走进高校

文/羊城晚报记者 薛仁政 图/许俊杰



医护人员为广东机电职业技术学院学生义诊

2024年6月6日是第29个全国“爱眼日”，今年的主题是“关注普遍的眼健康”。由羊城晚报报业集团(羊城晚报社)主办的2024大湾区健康科普大赛眼健康分赛暨健康科普活动走进广东机电职业技术学院，为学生们提供健康筛查、干眼SPA沉浸式体验等服务，在校园中科普爱眼护眼相关知识。现场有758名学生参加活动。

近年来，我国近视发生率居高不下。国家卫生健康委办公厅近日印发的《近视防治指南(2024年版)》指出，近视已成为影响我国国民——尤其是儿童青少年眼健康的重大公共卫生问题。调查发现，病理性近视相关眼底病变已成为我国不可逆性致盲眼病的主要原因之一。

近期，羊城晚报社主办的2024大湾区健康科普大赛眼健康分赛正在面向科普爱好者(高校学生、医务工作者等)征集视频类、图片类(摄影/海报/绘画)作品，充分利用羊城晚报全媒体优势，将科普爱好者的“大作”广泛传播！本次科普活动是分赛的其中一场活动，旨在通过开展基层科普服务，提高大学生们的爱眼护眼意识，关爱大学生的眼健康。2024大湾区健康科普大赛眼健康分赛暨健康科普活动还会陆续走入其他高校，帮助更多学子擦亮“心灵的窗户”。

眼睛还是比较健康的，两只眼睛都没有明显的近视情况，其他指标也一切良好。”学生叶祖威分享道，自己在生活中对眼健康比较注意，每次在使用手机、电脑一个小时后都会远眺，日常也有定期进行眼疾筛查。

“在学校中开展眼健康义诊活动，能让学生们更加了解自己的眼健康情况，提醒学生们把视力保护重视起来。”广东机电职业技术学院团委副书记麦倩婷介绍，近年来学生眼健康状况并不乐观，手机、电脑等大量电子屏幕充斥着学生的视野。她呼吁学生们打开“心灵的窗户”，放下手机，走出户外，让眼睛“亮起来”。

现场参与检查、科普的广州希玛林顺潮眼科医院专家表示，前来参加筛查的学生中存在近视情况的学生数量占到了一半以上。

“今天在检查中发现自己的近视度数又加深了。”参加眼健康筛查的一位女学生表示，自己在日常生活中使用手机的频率很高，还时常会在深夜躺着玩手机。眼健康筛查后，专家建议她应该合理减少手机使用时间。“这次检查结果显示，我的



6月6日，各大医院开展眼科义诊活动 图/唐艳丽