

成年人如何避免 近视度数增加



很多人认为,成年后近视度数就会趋于稳定,不再继续加深。但事实果真如此吗?针对这一问题,我们专门邀请了云南大学附属医院眼科主治医师董婧婧,请她为大家详细解读成年人近视的相关知识。



新华社发

成年人近视度数并非一成不变

董婧婧介绍,18至19岁的年轻人近视度数仍有可能继续增加,部分人的增长速度甚至较快。进入20岁后,如果没有眼部基础疾病,且日常用眼习惯良好,多数人的度数会趋于稳定,但这并不代表完全不会增长,仍有继续加深的可能性。

那么,哪些因素会导致成年人

近视度数加深呢?董婧婧指出,高度近视尤其是病理性近视的人群,由于眼部本身存在结构性问题,度数往往持续增加。此外,用眼疲劳也是一个重要原因,长时间近距离用眼会导致眼睛过度紧张,引起眼轴拉长,从而加剧近视。不良的用眼环境同样不可忽视,例如在光线

不足的环境下看手机、持续使用电子屏幕等行为,都会促进度数上升。某些职业如医生、律师、工程师、会计等,因工作需要长时间近距离用眼或持续面对电脑,以及长期使用手机、电脑进行游戏等生活习惯,也都可能造成近视度数进一步增加。

可通过多种方式控制近视度数持续增加

既然成年人近视度数仍有可能增长,应该如何有效控制呢?董婧婧提出了以下几点建议:

在日常用眼习惯方面,首先应注重眼睛的休息,并适当增加户外活动以帮助放松眼部。但需要注意的是,高度近视者应选择轻柔的户外活动,避免进行如跳水、跳高、跳远、拳击等具有较强冲击性的剧烈运动。其次,减少近距离用眼时

间,建议遵循“20-20-20”原则,即每近距离用眼20分钟,就休息20秒,并向20英尺(约6米)以外的远处眺望。同时,营造良好的用眼环境,白天避免阳光直射眼睛,夜晚用眼时需同时打开台灯和房间主灯,杜绝在关灯等昏暗环境下长时间使用电子屏幕。此外,保持正确的用眼姿势也非常关键,尽量避免躺着或躺着用眼,以防止因姿势不

当引起单眼度数过快增长或双眼屈光参差加重。

除调整用眼习惯之外,也可以适当借助药物辅助护眼。董婧婧指出,可在医生指导下选用安全有效的滋润型或抗疲劳眼药水来帮助缓解眼部疲劳,但应注意不可长期使用,以免破坏泪液自然分泌,诱发干眼症或影响眼睛调节功能。如有任何不适,应及时就医。

高度近视人群需警惕相关眼部疾病

对于高度近视人群,董婧婧特别提醒要警惕相关眼部疾病。

高度近视一般指球镜度数高于600度,容易引发多种疾病,在晶状体方面,眼轴拉长会导致晶状体悬韧带松弛,引发晶状体半脱位或全脱位,还可能引发白内障。

在青光眼方面,眼轴拉长影响房角结构,会激发青光眼,导致眼压升高、不可逆的视力下降,同时眼轴拉长还可能损伤眼底视神经纤维层,加重

青光眼后果。

在眼底疾病方面,眼轴拉长使视网膜松脱,会引发视网膜脱离,或导致周边视网膜变性、出现裂孔;早期可能出现玻璃体浑浊(飞蚊症),若裂孔处有液体进入,会进一步继发视网膜脱离,且视网膜损伤不可逆,即使手术修复也会影响视力。

那么,高度近视人群该如何进行复查与自我监测呢?董婧婧建议,一般半年复查一次,若出现并发症或接

受裂孔、网脱治疗,复查间隔需缩短。检查时要重点关注晶状体是否脱位、是否因脱位或眼轴拉长引发白内障,测量眼压(高度近视患者眼压需低于正常上限才更安全),检查眼底情况。在自我监测方面,要留意飞蚊症是否加重。

董婧婧强调,成年人也要重视近视问题,养成良好的用眼习惯,定期进行眼部检查,一旦出现异常情况,要及时就医。

本报记者 陶彦然

保肝药能保肝吗

保肝治疗是各型肝炎治疗的基础,保肝药也是大家所熟悉的药物。只要是能减轻肝细胞损伤、改善肝功能、增强肝脏解毒能力的药物,都可称为保肝药。

保肝药的种类多达百余种,常用的有甘草酸二胺、硫普罗宁、联苯双酯、葡醛内酯、齐墩果酸、水飞蓟宾、肌苷等。而患者在面对多种选择时,很容易被误导,由于治病心切,会轻信一些商业广告而盲目服药,或对有保肝作用的药物不加节制地服用,以为多多益善。有些人甚至没有任何症状,仅查出携带肝炎病毒,就自作主张长期服用多种保肝药。

肝病治疗的基本原则

肝病的用药是非常讲究的,一方面,用药要保护肝细胞,促进肝细胞的再生,或改善肝内微循环,减少纤维化;另一方面,要避免加重肝脏的负担,防止肝脏进一步损害,避免药物对肝脏的不良反应。

有经验的医生会根据患者的病情,在疾病的不同阶段精选药物促进肝细胞修复。肝病患者在用药时要特别注意不可擅自停用或改剂量服用应长期服用的药物,也不能自行加服其他药物。

根据个体遵医嘱服用

保肝药针对性很强,患者间个体差异较大,因此肝病患者应咨询专科医生,严格遵照医嘱服用药物。

保肝药不具备根本性治疗作用。保肝药是各种肝病的通用药物,主要起辅助治疗作用,并不能作为根本性治疗手段。

保肝药规格差异大。目前市面上保肝药种类繁多,同名商品常含有不同的剂量、成分,若无专业医生指导,很可能服用了不适合自身的保肝药,达不到应有的药效。

自行服药危害大。不少患者直接购买市面上的保肝药自行服用,若使用不当、疗程过长、剂量偏大,都有可能对身体产生危害,增加肝脏负担,打乱自身的免疫功能。

过多服用增加肝脏负担。肝脏可以分解、转化吞入人体内的药物,而长期服用过多保肝药很可能会无形中增加肝脏负担,导致肝细胞再受损、脂肪肝或纤维化。长期服用保肝药还能增加患者对药物的依赖心理。

患者存在个体差异。肝病临床用药有严格指征,每个患者的体质和发病情况都不一样,对应药物也不同,盲目购买服用可引起不良后果。

保肝药需慎用

对于肝炎的治疗,应以抗病毒药为主,保肝药只能作为辅助措施。多数情况下,只服用抗病毒药物即可,不需要联服保肝药。

对于原发性胆汁性肝硬化、自身免疫性肝炎患者,保肝药是没有治疗效果的。

脂肪肝患者也应慎服保肝药,因为目前保肝药对这类患者的疗效尚不能确定。

据人卫健康微信公众号