

近视防控产品真有效吗？ 谁在“打”孩子眼睛的主意

近期，去眼科医院就诊、配眼镜的孩子比以往多了不少，甚至还有幼儿园的小宝宝。记者发现，在眼科检查中不同的医院说法不一，推荐的预防近视方法也不尽相同，再加上网上各种护眼“小妙招”，使得焦虑不已的家长们越发无所适从。

现象1

近视防控先花16800

霍女士近日领着6岁的儿子来到家门口的一家眼科诊所做检查。在工作人员推荐下，她花198元做了一个检查套餐，包括专业近视风险评估、光学生物测量等项目，可以检查孩子的视力、眼轴状况、远视储备情况。

“孩子的眼轴长了，远视储备不太够，得特别注意了。”医生说。不仅如此，医生还称孩子的眼睛调节功能也出现问题，需要使用一些方法或者仪器进行训练，否则孩子的眼睛会受到影响，比如容易疲劳影响到注意力，看书时容易看串行看错内容，甚至做计算题看错加减号。

医生还说，从孩子的检查情况来看，眼轴数据不算好，角膜曲率指标也不太好，这两点都是决定近视与否的关键因素，还特别推荐了一款远像光屏视力训练仪，称

该仪器能让孩子放松用眼，起到有效的近视防控作用，不过售价高达16800元。

霍女士不安之余又带着儿子去了一家眼科专科医院，虽然这次检查的眼轴数据和上次的非常接近，但医生的说法却不太一样。这位医生说，孩子的眼轴增长是在自然生长的范围内，视力也是正常的。当霍女士询问眼轴长度超过均值是否有问题时，这位医生解释说，均值只是一个参考值，没必要过度纠结数值，因为每个孩子的情况都不一样，最重要的是帮助孩子养成良好的用眼习惯和卫生。在霍女士追问孩子是不是要近视时，医生也表示否定，答复平时注意防控即可。另外，针对之前那个诊所查出的眼睛调节功能问题，这位医生也说并没有发现异常。

现象2

价格不菲的小眼镜

刘女士的儿子今年上小学二年级，她也为孩子的眼睛操碎了心，“发现孩子的眼睛先天弱视，还有散光问题。”

上个月，刘女士带孩子去了一家青少年近视防控中心检查，在查完眼轴后，医生说眼轴的数据已经不太乐观了，到了这个年龄要注意防控，否则很快就会发展成近视。“等孩子的散光治疗好，将来有可能彻底摘下眼镜，所以无论如何要把近视防控做好。”医生的话戳中了刘女士的心，她下决心一定要帮助孩子做好近视防控。

结合孩子的视力问题，医生推荐配一款多点离焦眼

镜，近距离用时可以戴上，坚持下来就能有效控制眼轴增长，延缓近视。第一次听说这款眼镜，刘女士不太放心，打听了一圈后，发现身边有不少家长给孩子配了，但绝大多数都是孩子的眼睛已经近视了。

这款多点离焦眼镜价格不菲，一套配下来得4000元左右。刘女士去了不少医院，发现每家医院都有一套自己的特效产品，医生都说有针对作用，但到底哪个能起作用谁也不给打包票，“家长又不能不花这个钱，万一真有用呢，不能耽误孩子。”最终，刘女士还是咬牙给孩子配了这款眼镜。



网络图片

现象3

观点相互“打架”，无所适从

“户外活动时间不够，就去阳光下晒眼皮，可以弥补不足”“阳光下干什么都好，看书都对眼睛好”“室内再亮也不如室外，在室内待久了没有近距离用眼也可能近视”……随着近视问题逐渐低龄化，家长们从四面八方获取到了诸多关于近视防控的信息，但这些信息鱼龙混杂，真假难辨，有些观点甚至相互“打架”，这让家长们一头

雾水，不知如何是好。

关于“晒眼皮”和“去阳光下看书”的说法，北京同仁医院验光配镜专业事务部主任吴敏告诉记者，所谓晒眼皮和在没有任何遮挡的阳光下看书，刺激眼睛、对眼睛不好，如果换成在树荫或者遮阳棚下，光线不斑驳也不刺眼就没太大关系；但如果黄昏在室外看书，还不如进屋开灯看书。“其实这些问题都是相对的，户外自然光可能比在室内强些，但要在户外看书，那肯定又不如在户外散步，再进一步说，在户外运动更好，这样才能产生更多的多巴胺，起到更多的保护作用。”

■追问 近视防控产品真有效吗？

市面上现在流行的全光谱灯、护眼灯等近视防控设备，究竟有用还是另有所图？

同仁医院验光配镜专业事务部主任吴敏说，对于护眼灯的近视防控效果，目前没有更多的临床试验结果，一般来说环境灯光要明亮均匀，但并不是越亮越好，简单地说，就是光线不能刺眼，明亮而且要柔和才行，否则眼睛会难受，甚至出现流眼泪的反应。

从医学的角度来讲，某种方式个别案例使用有效并不能说明问题，专业医生推荐的做法，都经过了严格的临床研究试验，或是观察较

长时间得出结论，且相对风险较小。

现在市面上还流行一种近视治疗仪器——哺光仪，相当于一个电子眼罩，用重复低强度的红光照射辅助近视治疗。这种治疗仪器，因长期的安全性尚存争议，需要谨慎对待，如果家长一定要尝试，建议在权威且严密的眼底监测下进行。

至于哪种或者哪几种近视防控方法有效，因为孩子的个体差异很大，所以都是概率。但对个体而言，近视防控不是一锤子买卖，需要定期观察，并根据情况及时调整或者更换，让孩子发育和防控过程中随时保持正轨。

■建议 严控孩子看电子设备时间最有效

近视防控手段是否有成体系、成标准的一套方法，让家长们能有范本可依？

疫情期间户外活动时间减少和线上网课时间增加，两个因素的

叠加致使近视问题逐渐低龄化，也让已经近视的孩子加重了度数。面对这些情况，很多家长都有些不知所措。

（据《北京晚报》）