

如何延缓孩子近视进展？眼科专家详解

孩子近视，已经成为很多家长的心病。调查显示，我国儿童青少年总体近视率为53.6%。浙江大学医学院附属儿童医院眼科副主任、副主任医师郑晓雨表示，对于已经近视的孩子，不少家长不知道该怎样才能让孩子的近视进展得慢一点；对于目前市面上的阿托品滴眼液、OK镜、离焦镜等延缓近视进展的产品，家长也不知道怎么选择。为此，记者进行了采访，与各路产品相比，性价比最高的延缓近视进展方法是增加户外活动。

0.01%阿托品滴眼液可有效延缓部分孩子近视加重

根据亚洲人群的系列随机对照临床实验结果，0.01%阿托品滴眼液可以有效延缓近视加重。和高浓度阿托品滴眼液相比，0.01%阿托品滴眼液具有最小不良反应以及停药后最小反弹效应。郑晓雨说，其他类似研究也指出0.01%阿托品滴眼液的延缓近视加重效果可达27%—83%，具有较小不良反应和停药后反弹效应，同时对延缓近视加重具有累积效应。

阿托品滴眼液为什么会产生这个效果？郑晓雨解释说，近期研究提示，脉络膜巩膜缺血缺氧微环境是近视发生的重要机制，关于阿

托品治疗后的动物实验以及临床实验研究均发现实验组研究对象的脉络膜增厚、脉络膜血流灌注压增加，提示阿托品对近视的防控作用靶点可能在脉络膜。

关于阿托品滴眼液的用法，郑晓雨建议，每晚睡前，双眼各滴一次，每次一滴，建议治疗至少持续两年。对于儿童青少年快速进展期近视，0.01%阿托品滴眼液可联合角膜塑形镜（OK镜）。联合使用时可先点0.01%阿托品滴眼液，5—15分钟后戴角膜塑形镜。但他同时提示，阿托品可能有畏光、调节能力下降等副作用，需要定期复查。

OK镜护理不规范容易引起结膜充血、角膜炎等症状

角膜塑形镜也叫OK镜。郑晓雨解释，它的原理是通过夜间佩戴把角膜中央区的区域变扁平，但由于角膜具有弹性，很容易恢复到原来的角膜形状，因此近视改善的效果只是暂时的。角膜塑形镜是夜间佩戴白天摘镜。

目前，角膜塑形镜矫正视力同时延缓近视进展具体机制还不明确，主流观点是周边离焦学说，即角膜塑形镜可以改变视网膜周边离焦状态，从远视性离焦变为近视性离焦，同时保持清晰的中心视

力，从而可以抑制眼轴增长。研究表明角膜塑形镜控制眼轴效果为43%—63%。

关于角膜塑形镜使用方法，郑晓雨说，应睡前佩戴，晨起摘镜，保证每日佩戴时间8小时左右。角膜塑形镜护理操作要求较高，护理不规范容易引起结膜充血、角膜炎等症状。郑晓雨强调，角膜塑形镜属于Ⅲ类医疗器械，必须在正规医疗机构由眼科医生验配。如有眼红、眼痛、眼分泌物增多、严重眼部过敏等情况，应立即停戴，并及时就诊。



学生们在爱眼知识课上测视力。
新华社发

离焦眼镜和离焦软镜的整体控制效果低于OK镜

离焦眼镜的镜片有些特殊，可分为周边离焦眼镜以及多点离焦眼镜。周边离焦镜片将周边视觉影像展现在视网膜前方（与OK镜控制近视原理相似），可抑制儿童眼轴变长；多点近视离焦镜片采用多区正向光学离焦设计，通过多个微透镜使光线聚焦在视网膜前方，产生了延缓眼轴增长的信号区。

关于延缓近视进展的另一款产品离焦软镜，郑晓雨说，其本质就是一款具备延缓近视加重功能的隐形眼镜。因为是一次性使用，不需要清洗、护理这些繁琐的步骤，而且透氧量比较好，戴起来不太会有异物感。

郑晓雨说，离焦眼镜和离焦软镜，都有一定的近视控制作用，但整体控制效果低于OK镜。

性价比最高的延缓近视进展方法：增加户外运动时间

和上述产品比起来，郑晓雨表示，性价比最高的延缓近视进展方法是增加户外活动。学龄前儿童和青少年近视的一个重要原因就是户外活动时间太少，因为户外活动时阳光能够刺激视网膜中多巴胺的分泌，从而调控眼轴增长，达到延缓近视进展的目的。没有近视的孩子，如果每天有足量的户外活动，尤其是视远或者远近转换的活动，比如踢足球、打羽毛球等，能起到预防近视

的效果。

关于户外运动的时间，首都医科大学附属北京儿童医院眼科主任医师余继锋建议：最好保证每天两小时，这两小时可以是累计的，不一定需要连续。如果两小时无法达到，也要保证至少40分钟的户外活动时间。此外，还有专家研究发现，户外运动的时间越长防控近视的效果越好。

（据《中国青年报》）

HPV疫苗，尽早接种才有“价值”

自2009年以来，我国推动实施妇女宫颈癌和乳腺癌检查项目，到目前已累计开展了宫颈癌免费筛查1.8亿人次；下一步，国家卫健委将推进落实宫颈癌和乳腺癌三级防控策略，包括推进HPV疫苗接种工作……这是近期国家卫健委在新闻发布会上透露的信息。专家强调，对于HPV疫苗来说，无论何种价数，尽早接种才有“价值”，9—14岁是接种HPV疫苗的最佳时机。

性行为发生年龄越早，宫颈癌发生风险越大

宫颈癌是原发于子宫颈部位的恶性肿瘤，也是最常见的妇科恶性肿瘤。近年来，我国宫颈癌发病率仍在上升，并且呈现年轻化趋势。

不过，宫颈癌是目前唯一病因明确、可防可控的癌症，接种HPV（人乳头瘤病毒）疫苗可有效预防HPV持续感染及相关宫颈病变，是宫颈癌一级预防的主要措施。

“女孩子性行为发生的年龄越早，宫颈癌的发生风险越大。”首都医科大学附属北京妇产医院教授游川接受记者采访时表示。第九版妇产科学也提到，相较于初性生活年龄小于21岁的女性，初性生活年龄在17—20岁的女性罹患宫颈癌的风险会上升1.5倍、小于17岁的女性患癌风险则会提升至2倍。

游川介绍，人乳头瘤病毒是一种非常常见的通过性传播的病原体，也是导致宫颈癌的元凶。在宫颈癌检出的HPV型别中，最

常见的是HPV16和HPV18型，全球超过70%的宫颈癌病例都与这两个高危HPV的持续感染有关。HPV疫苗正是针对关键的病毒亚型展开防御。

无论何种价数疫苗，尽早接种才有“价值”

据媒体报道，根据HPV感染的流行病学研究显示，我国女性高危型HPV感染存在两个高峰期，第一个高峰期是15—24岁，第二个高峰期是40岁以上。

中华预防医学会发布的《子宫颈癌综合防控指南》建议：预防性HPV疫苗最好在首次性行为之前接种效果最佳，尽早接种尽早保护。因此，9—14岁小年龄段是接

种HPV疫苗的最佳时机，在这个年龄段接种产生的免疫效果更佳。

记者了解到，国内已获批的二价HPV疫苗（包含进口和国产），针对9—14岁女性均只需接种2针，在实现对疾病有效预防的前提下简化了接种程序，降低约三分之一的接种费用。

游川表示，二价疫苗可以预防HPV16、HPV18两个亚型持续感染，对预防宫颈癌起到了非常好的作用。游川也强调，无论何种价数的疫苗，尽早接种才有“价值”。“如果孩子在有性行为之前打疫苗，2剂疫苗就能起到成年人3剂疫苗的效果，所以不要认为孩子小就不打疫苗，其实小年龄孩子打HPV疫苗的效果更好。”（据中新社电）