

晒眼皮能治近视？ 医生提醒：除了无效，还存在安全隐患

孩子假期视力滑坡如何科学干预？近日，北京市科学技术协会、北京地区网站联合辟谣平台等单位，共同发布了6月“科学”流言榜，其中就有一些关于视力健康的误区。比如，“晒眼皮能治近视”的说法，是真的吗？



“晒眼”能延缓近视是真的吗？

医务人员介绍，真正有效的近视防控手段，是保证足量的户外活动时间，让眼睛在自然光线下实现“动态远眺”。每天40分钟以上的连续户外活动，如果能够每天累计2小时或每周累计14小时，可以大大降低近视的患病率以及减缓眼轴的增长。

然而“晒眼皮”与此完全不同。“晒眼皮”就是闭上眼睛，面向太阳，但由于光线强度被眼睑大大削弱，根本达不到刺激视网膜分泌有效因子的阈值。与此同时，闭上眼睛也无法实现远眺，睫状肌无法得到放松，自然起不到延缓近视的作用。除了无效，“晒眼皮”还存在安全隐患。

医务人员强调，阳光直接对着眼部持续照射，虽然是闭着眼睛，但是红外光等仍然可以通过眼睑的皮肤进入眼内，这样持续直接暴露和照射，会对眼睛的功能产生损害。

医务人员提示，如果已经发现孩子近视，家长不能寄希望于晒眼皮能让度数“清零”，要及时带孩子到正规医院眼科就诊，在医生的指导下选择科学有效的防控措施，比如配戴角膜塑形镜、功能性框架眼镜、使用低浓度阿托品滴眼液等，这样才能有效控制近视加深。

假期孩子视力滑坡该如何科学干预？

暑假电子产品使用失控、户外活动不足、不良读写姿势，是儿童近视加深、假性近视转为真性近视的主要诱因。面对儿童青少年近视高发，如何科学防控成为家长关注的焦点。

临床上，框架眼镜、接触镜和低浓度阿托品滴眼液是主要的矫正与干预手段，但要提醒大家，一定要根据专业检查选择适用方案。

离焦眼镜可延缓近视进展 效果因人而异

离焦眼镜是目前主流的青少年近视防控功能性框架眼镜，核心作用是在矫正中心视力的同时，通过特殊周边光学设计延缓眼轴增长。

研究表明，该类镜片对近视屈光度进展的延缓效果约为30%~60%，对眼轴延长的抑制效果约为20%~50%，具体效果因设计类型和个体差异而不同，其优势在于配戴便捷、非接触、无年龄限制。

OK镜对角膜形态要求高 非人人适用

OK镜（角膜塑形镜）已被确证可延缓眼轴增长，属于国家三类医疗器械，验配前必须完成眼部系统检查，严格排除活动性角结膜炎、重度干眼、圆锥角膜倾向、角膜内皮营养不良等禁忌证。

需注意，大部分品牌OK镜矫正范围限制在近视500度以内，且对角膜形态要求较高，并非人人适用。

使用低浓度阿托品须医生监测

低浓度阿托品滴眼液（0.01%、0.02%、0.04%）是目前我国

获得国家药品监督管理局批准用于儿童青少年近视防控的眼用制剂，临床证据显示其年度近视控制率约30%~70%。

该药必须在眼科医师全面评估后开具处方，用药期间应每3个月复查眼轴、屈光度、调节功能及眼压，严禁自行购买、长期或超适应证使用，以确保安全性和疗效动态评估。

医务人员指出，暑期前来咨询近视手术的青少年及其家长为数众多。从科学角度看，无论是角膜屈光手术还是眼内人工晶状体植入术，均属于屈光矫正手段，而无法改变眼轴长度。对于未满18周岁的未成年人，由于眼球发育及屈光状态尚未稳定，原则上禁止施行此类手术。

OK镜和离焦框架镜怎么选？可同时用吗？

医务人员介绍，OK镜（角膜塑形镜）适用范围有明确限制：多数品牌获批矫正度数为近视≤500度，且对瞳孔直径及眼表健康状态等均有较高要求；

通常建议配戴年龄≥8岁，以兼顾配合度与卫生管理能力。

医务人员强调，针对近视度数较低（例如少于100度）的儿童，配戴角膜塑形镜（OK镜）在延缓眼轴增长方面的增益效果存在个体化差异，因此不作为首选防控手段。对于近视度数较高，接近或超过品牌标称数值（如大于600度）的情况，相关风险会相应增高，验配时需格外谨慎。

对于不适宜配戴OK镜的儿童青少年，离焦框架镜是重要的替代方案。镜片矫正范围通常可覆盖近视≤-1000度、散光≤400度。但需注意，高度近视者的控制效果常低于中低度近视者。

对于离焦功能性框架眼镜，一般要求每日配戴时间不低于7小时；若配戴时间不足，则会大大减弱其防控效力；

离焦眼镜的验配需经过专业评估，进行个性化决策，不宜自行选择。

一些家长看到自家孩子的近视度数上升，恨不得把各种有用的防控手段都用上，甚至OK镜和离焦框架眼镜同时使用，这样对吗？医务人员建议，从治疗机制来讲，角膜塑形镜已实现较好的日间光学矫正，与离焦眼镜的原理在光学矫正上是一致的，所以没有必要进行叠加。

护眼贴真的有神奇功效吗？

不少品牌的护眼贴在直播间里暗示产品能预防和控制近视。有的商家还特别推出了适用于9岁以下、5岁以上的护眼贴。这类产品还喜欢打“成分牌”，比如叶黄素、花青素、铁皮石斛以及各类草本，有些甚至声称其能覆盖“8大穴位敷贴”，调整双眼状态。对此，医务人员提醒家长：近视防控的关键是科学、规律，所谓能帮助近视患儿恢复视力的高科技产品不可信。

医务人员强调，没有证据表明外用的叶黄素敷眼贴能够通过皮肤吸收进入眼底，也不具备抑制蓝光的作用。含有草本成分的眼贴或穴位刺激可能带来清凉感，或因物理遮盖作用暂时缓解视觉疲劳，其效果类似热毛巾敷眼，但不能改变角膜曲率，更没有证据显示能逆转眼轴增长。对于此类虚假广告，家长不宜轻信。

据央视新闻微信公众号

甲亢护理 “静”心是关键

不少甲亢患者都有过这样的困扰：确诊后按时吃药、定期复查，可心慌、手抖、失眠的症状还是反反复复，甚至越护理越焦虑。其实很多人都忽略了一个核心要点——甲亢护理，三分靠治疗，七分靠“静”心。这里的“静”，不是一动不动的静养，而是作息、情绪、环境的全方位静心养护。

甲亢本质上是甲状腺激素分泌过多，导致身体代谢“狂飙”，就像一辆一直踩着重油门的汽车，长期下去必然会“耗损”机体。“静”心，就是给这辆汽车松油门、降转速，让身体慢慢恢复平衡。

作息之“静”，是甲亢护理的基础。甲亢患者代谢快、能量消耗大，熬夜、睡眠不足会进一步刺激甲状腺激素分泌，加重心慌、乏力、失眠的症状。很多患者因为心慌难以入睡，就干脆熬夜，殊不知这是恶性循环。建议甲亢患者每天保证7~8小时睡眠，睡前1小时远离手机、电脑等电子产品，避免剧烈运动和情绪波动，让身体和大脑都能真正放松，为激素调节打下基础。

情绪之“静”，是甲亢护理的核心。甲亢患者容易出现烦躁、易怒、焦虑、多疑等情绪，这是激素影响的正常反应，但反过来，不良情绪又会刺激甲状腺功能，加重病情，形成“情绪差→病情重→情绪更差”的恶性循环。

其实情绪调节没有那么难，不用强迫自己忍气吞声，而是学会疏导情绪。平时可以多做一些能让自己平静下来的事，比如养花种草、看书、练字。遇到烦心事时，可以跟家人、朋友倾诉，也可以给自己找一个释放的出口，哪怕是安安静静坐一会儿，放空自己，也能有效缓解情绪波动。对于甲亢患者来说，心平气和就是最好的“特效药”。

环境之“静”，是甲亢护理的辅助。甲亢患者神经系统敏感，嘈杂、拥挤、强光、高温的环境都会刺激感官，加重烦躁、心慌的症状。建议患者在家中选择安静、通风、光线柔和的房间休息，避免长时间处于人多嘈杂的公共场所，比如商场、菜市场等。避免过度劳累和剧烈运动，比如跑步、跳绳、重体力劳动等，可选择散步、打太极拳等温和的运动，既能促进血液循环，又不会给身体带来负担。

“静”心护理还离不开饮食的配合。饮食要清淡、易消化，避免食用辛辣、刺激、含碘量高的食物，比如海带、紫菜、辣椒等，同时戒烟戒酒，减少对甲状腺的刺激。

避免过度劳累，做到劳逸结合，不要给自己太大的压力，无论是工作还是生活，都要学会放慢节奏，接纳自己的身体状态。

很多甲亢患者都希望能快速康复，急于求成，反而让自己陷入焦虑和疲惫。其实甲亢的康复是一个循序渐进的过程，护理比治疗更需要耐心和坚持。“静”心不是一句口号，而是融入每天的作息、情绪和环境中的小事，是慢慢调整、慢慢适应的过程。

据大河健康报