

【科普】关于高度近视的危害，这些知识你一定要了解！

台州市立医院 2022-07-20 16:46 发表于浙江

点击蓝字，轻松关注



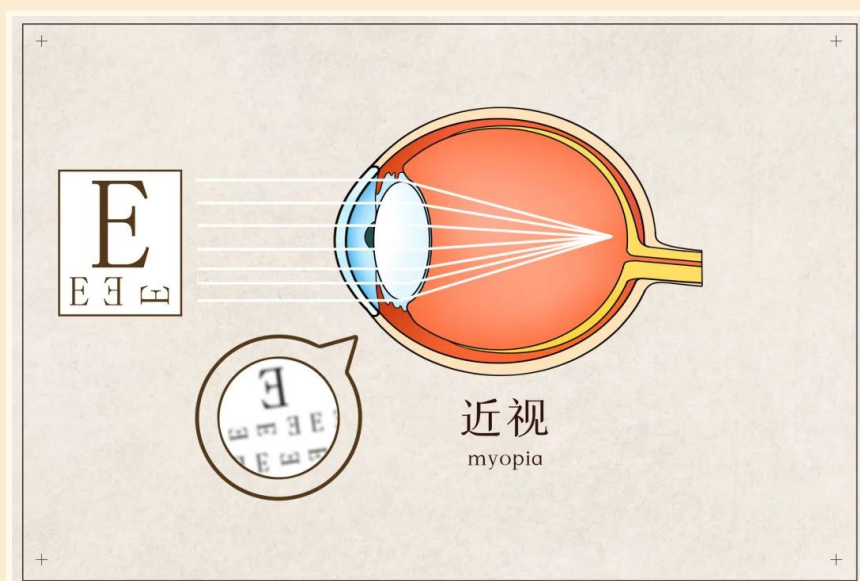
hi

近视防控

暑假期间，孩子们的近视防控更是不能松懈！



近视防控，越早越好



不少家长认为孩子一旦近视，戴上眼镜，不仅会影响孩子颜值和运动，将来还

会影响孩子报考大学和就业选择。如果发展成高度近视，甚至担心影响后代的视力。

而在眼科医生看来，近视防控之所以重要，是因为高度近视导致的眼部并发症的风险远远高于不近视和中低度近视。



近视防控的目标不是治愈而是控制！通过预防，帮助孩子避免近视是最好的，但如果孩子近视了，则要通过有效手段，尽量让孩子不发展为高度近视。近视越晚发生，近视增长的时间段就越短，成年后，孩子近视的程度就越低；而近视控制得越好，近视增长越慢，孩子成年后的近视程度也会越低。

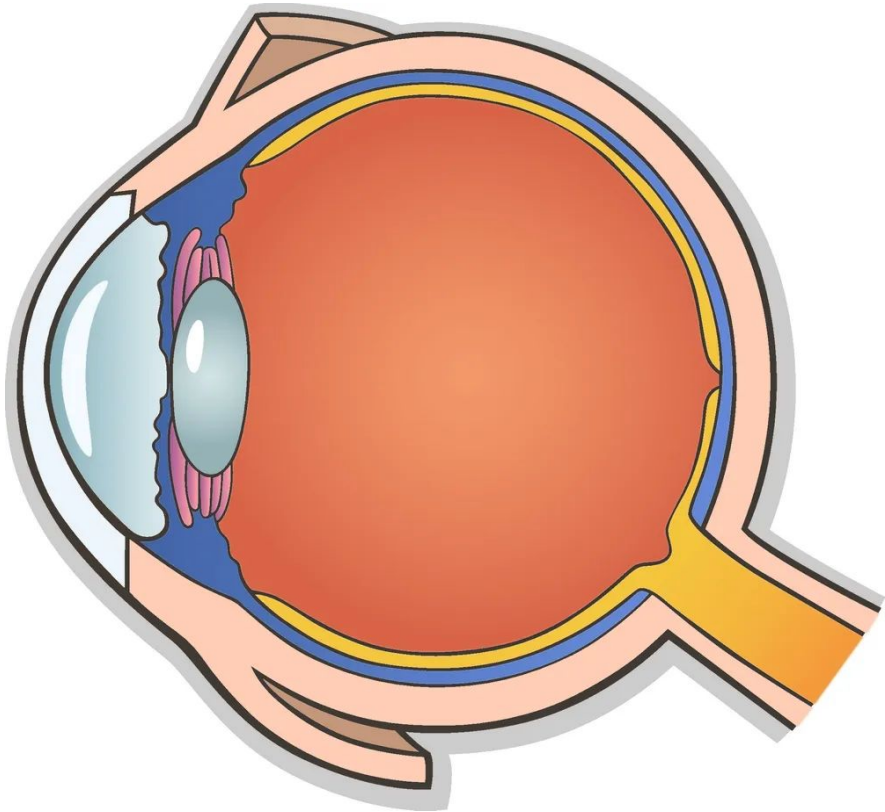
及时干预防控近视！让没有近视的孩子不要发生近视，让已经近视的孩子控制在低度范围，这才是近视防控真正的目的。

高度近视的危害不容小觑



高度近视是指度数超过600度。随着眼轴不断增长，改变了眼睛的正常结构，

出现多种眼底损害，如豹纹状眼底、近视弧形斑、黄斑部病变、后巩膜葡萄肿等，极易诱发各种有致盲风险的眼病：如视网膜裂孔（最常见）、视网膜脱离、黄斑病变、青光眼、白内障等。



根据眼科界研究统计的结果，发现一旦发展至高度近视（度数超过600度，眼轴长度大于26毫米），则

- ①青光眼发生率比普通人群高14.4倍
- ②白内障发生率将增加3.3倍
- ③视网膜病变率增加7.8倍
- ④如果度数大于800度，视网膜病变率将比普通人群高8倍

眼球好比一台照相机，屈光手术也只能是修复镜头，对视觉质量起绝对作用的底片坏掉了，恐怕再先进的技术也无济于事。



高度近视的注意事项



医生提醒：

- 1 养成良好的用眼习惯，**避免用眼过度**加深近视程度。
- 2 合理安排日常饮食。**少吃甜食**，多吃新鲜蔬菜和水果。
- 3 **避免头部晃动大的剧烈运动**，如跳水、蹦极等。**多参加室外活动**，多在视野开阔处极目远眺。
- 4 定期到医院**检查眼底**。一般情况下，应至少一年进行一次眼底检查。
- 5 如出现视物遮挡、闪光感、视物变形、视力下降等症状，请及时至眼科门诊就诊。

内容转自 | 台州市立医院眼科中心
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 伍海建 李皖生



台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越

