



多平台同步 百万+人气 爱眼周科普直播 破解五大眼科疾病防治误区

医师报讯（融媒体记者 尹晗 张玉辉 刘则伯 杨瑞静）“曾有一位50多岁的男性糖尿病患者出现视物模糊的症状，起初，他误以为是花眼，自行配老花镜后发现症状并未改善，来医院检查才发现已出现严重的眼底出血——类似的故事也常常发生在手术台上，我们常问糖尿病视网膜病变导致眼底出血、视网膜脱离的患者：你之前有没有看过眼睛？而答案往往是‘没看过’。”清华大学附属北京清华长庚医院眼科主任胡运韬表示，我国民众对眼科疾病的认知普遍不足，临床工作中，不仅“小病拖大”的例子不胜枚举，中途因种种原因“弃疗”的患者也不在少数。

“做好科普不是一件容易的事，不仅要用通俗易懂的语言告诉患者病因、结局，治疗的方式方法，还要解释清楚‘为什么要这样治’和预期治疗效果。让老百姓一听就懂，这样才能有效提高患者依从性。”胡运韬指出：开展患教最重要的一点，就是要站在患者的角度去考虑问题。

为呵护大众眼健康，6月1日~7日，在第29个全国“爱眼日”期间，《医师报》推出“科学防控近视 呵护‘睛’彩人生”与“守护视界·关注普遍眼健康”两大主题科普宣传周活动，携手北京同仁医院副院长魏文斌，北京理工大学博士生导师、温州医科大学客座教授程德文及胡运韬率领的北京清华长庚医院眼科精英团队，通过6场直播，针对屈光不正、白内障、青光眼、眼底病及干眼症等眼病的主要认知误区展开权威讲解与科普宣传，系列直播在医师报直播中心·医TV、医师报视频号矩阵、微博卫生健康、清华长庚医院微博、新浪新闻客户端等8大平台播出，共吸引125.7万人次观看。



关联阅读全文
扫一扫



误区1 购买昂贵的“护眼用品”？配更低度数的眼镜？

户外活动是预防关键 规范验光是管理重点

“我没有近视，我的孩子怎么就近视了呢？”这是很多家长的“灵魂之问”。事实上，儿童青少年近视除与遗传因素相关，跟用眼习惯也有很大关系：长时间近距离用眼、不良读写姿势和较少的户外活动都是导致近视发生发展的危险因素。但在预防近视层面，很多家长都存在误区。北京清华长庚医院眼科副主任医师王韧琰表示，相比于各种价格不菲的护眼用品，目前国际上公认的对

于近视有明确预防效果的方法是在光照充足的户外进行活动。

儿童阶段是近视管理的“黄金期”。魏文斌表示，儿童视力调节能力较强，200度的近视，往往配150度的眼镜就可以看清楚，家长出于种种心理，会更倾向于给儿童配低度数的眼镜。然而，如果眼镜度数不足，视网膜上的成像不够清晰，无疑会增加用眼负担，加快近视的发展。“由于儿童眼睛的睫状肌调

节力强，往往会影响验光结果的准确性，所以在儿童进行验光、屈光检查前，通常要散瞳滴眼液，使睫状肌完全放松，以便更客观、准确地检测眼睛的屈光性质与程度。因此，建议13岁以下儿童和第一次配镜的青少年前往医院，由医务人员来完成规范的散瞳、验光。如果儿童近视进展较快，可通过低浓度阿托品滴眼液、OK镜等进行控制。”魏文斌说。

误区2 白内障可以药物治疗？白内障要等“熟了”才能做手术？

手术是唯一有效的治疗方法 把握黄金治疗窗

“白内障是全球首要致盲原因，我国患者人数高达2亿，且年轻化趋势已不容忽视。”北京清华长庚医院眼科副主任医师郭立斌特别提醒：目前，手术治疗是白内障唯一有效的治疗方法；超声乳化白内障摘除联合人工晶体

植入术是目前主流的手术方式。而近年来被一些机构广泛宣传的“激光白内障手术”主要指由激光进行切口、撕囊等步骤，其本质上仍是超声乳化术，是锦上添花。郭立斌强调，如今，白内障手术最佳时机早已不是传统认知中的

等“白内障成熟”再做，而是“宜早不宜晚”——即白内障造成的视力下降影响到日常工作和生活，即可考虑手术。

“白内障患者一定要把握黄金治疗窗口，可提高手术安全性，也能减少并发症风险。”郭立斌说。

误区3 青光眼是“老年病”？

幼儿也可能罹患青光眼！

青光眼是指由于眼压升高导致的视神经受损，疾病主要类型包括闭角型和开角型。在我国，青光眼患者人数已超过2100万，其中567万患者因此致盲。北京清华长庚医院眼科主治医师张寒峭强调，青光眼作为全球三大致盲眼病之一，其显著特点在于对视力的不可逆损伤，即使接受治疗也无法完全恢复视力。

值得注意的是，青光眼并非仅限于老年人群，中青年、甚至幼儿也可能罹患此病，其中包括发育性青光眼，早诊早治非常重要。

“定期眼科检查对于青光眼的防控至关重要。”张寒峭进一步强调：目前尚无直接治愈青光眼的方法，患者需要终身用药，即使症状有所缓解，也不应擅自停药。

误区4 得了糖尿病，为啥要看眼科？

警惕糖尿病视网膜病变预警信号

我国糖尿病患病率已达12.8%，即有超1.4亿人患糖尿病。而糖尿病患者人群中又有近2/3的人患有糖尿病视网膜病变——其不仅会引起患者视力下降，严重时甚至会导致失明。北京清华长庚医院眼科副主任医师宋丹表示，早预防、早发现、早治疗可大幅降低糖尿病视网膜病变失明风险。

宋丹提醒，糖尿病患者要严格控制血糖、血压、血脂，尤其血糖的稳定，才能从根本上避免或延缓糖尿病视网膜病变的发生，此外，糖尿病患者也要进行定期的眼科检查。

她表示，糖尿病视网膜病变初期阶段患者可能全无症状，但随着病情的发展，可出现视力减退。“如果视力已出现了严重的下降，影响了正常生活，即使到医院进行眼底手术，往往也为时晚矣。”

宋丹特别提醒，作为糖尿病最早出现的并发症之一，糖尿病视网膜病变是一个重要的信号，它的发生往往是患者其他脏器、血管发生病变的预警。因此，一旦确诊糖尿病视网膜病变，也一定要尽早进行肾脏、心脑血管等检查，从而尽可能避免或减少更严重并发症的发生。

误区5 眼睛干涩，点点眼药水就好了？

“网红眼药水”别乱用！

“干眼症是一种由泪液质、量或动力学异常导致的疾病，主要表现为泪膜不稳定和眼表损害，并伴有眼红、干涩、畏光和异物感等症状。尽管它不会导致失明，但严重影响患者生活质量，甚至会导致抑郁症。”

北京清华长庚医院眼科主治医师司山成表示，

在“读屏时代”，很多人在电脑屏幕前久坐后，眼睛都易出现干涩、疼痛及疲劳症状，一些人会自行购买眼药水以求迅速缓解。但未经医嘱盲目使用含防腐剂的“网红眼药水”非但不能根治干眼问题，反而可能因其中防腐剂成分对眼表细胞造成伤害，使干眼状况加剧。

做好健康科普 主力军

“‘一盎司的预防，胜于一磅的治疗。’是著名公共卫生学家兰安生的口头禅，而开展医学科普是一级预防的重要组成部分。”《医师报》社执行社长兼执行总编辑张艳萍表示，眼健康是国民健康的重要组成部分，是涉及民生的重大公共卫生问题和社会问题。第29个“爱眼日”期间，《医师报》邀请顶尖眼科医学专家面向全社会科普爱眼、护眼和眼科疾病知识，是落实“十四五”全国眼健康规划（2021—2025年），也是践行《医师报》“科普健康”使命。

魏文斌表示，作为与疾病、患者保持近距离接触的“主力军”，医务人员怀抱激情与情怀去开展健康科普，一定是最有效力的。他呼吁，广大医务人员能够在日常繁重的工作中，带着奉献精神，长期地、系统地开展科普工作。