

“近视 600 度是风险临界值”上热搜

超过这个度数,眼部疾病风险骤升

近日,“近视 600 度是眼球风险临界值”相关话题冲上热搜。不少网友好奇:近视超过 600 度到底有什么风险呢?事实上,和中低度近视的人相比,近视超过 600 度的人不仅各种病变风险升高,严重的甚至会失明!而且,近视手术无法改变已经损伤的眼球结构。那到底为什么近视 600 度是眼球风险临界值?超过 600 度对我们的眼球又会造成哪些影响呢?

■据《现代快报》



图据新华社

为什么 600 度是眼球风险临界值?

世界卫生组织(WHO)及我国《近视防治指南》均采用 600 度作为高度近视诊断标准。

当我们的眼睛向远处眺望,且处于调节放松状态时,根据等效球镜度(SE)划分可以分为:

低度近视: 50 度≤SE<300 度;中度近视: 300 度≤SE<600 度;高度近视: SE≥600 度。

为什么是 600 度呢?近视度数与眼轴长度有

关。一个近视到 600 度的人,眼轴长度会从正常的 22-24 毫米,增长到超过 26 毫米。

气球吹大了,会更容易破。眼轴拉长,眼球壁(视网膜、脉络膜)被拉伸变薄,裂开的风险便急剧上升。而 600 度,就是眼球的风险临界值。

有研究预测,到 2050 年全球近视患病率将达 49.8%,其中高度近视患病率将达 9.8%。

近视超过 600 度会发生什么?

不少人都没把近视当回事,但是只要近视,各类眼底疾病的风险都会上升,无论度数高低。

如果发展到 600 度以上,就更危险了!除了眼轴会过度延长,还会引起眼球其他结构的病变,常见的有白内障、青光眼、后巩膜葡萄肿、视网膜病变等,并且增加眼部并发症发生风险。还有研究表明,9.6% 的高度近视患者最终会失明。这相当于每 10 个高度近视里,最终可能会有 1 个人在未来永远失去光明。

白内障

白内障是世界范围内导致视力损害的第二大因素,也是致盲的首要原因。多项研究表明,高度近视是白内障发生的危险因素之一。研究发现,高度近视的人出现白内障更早期且更严重。

青光眼

青光眼是一种严重的不可逆性致盲性眼病,大量研究发现高度近视可增加患青光眼尤其是开角型青光眼的风险。近视度数越高,出现开角型青光眼的风险越大。有分析表明,近视度数每增加 100 度,青光眼的发病风险增加约 20%。

近视性黄斑病变

黄斑是正常解剖结构名称,不是疾病名称。黄斑是负责视力、视功能最重要的视网膜结构,黄斑一旦出现病变可引起视力进行性下降、视物遮挡、视物变形、色觉异常和对比敏感度下降等症状。在高度

已经高度近视了怎么办

那么,如果已经超过 600 度了,做近视手术有用吗?坏消息是:这脆弱的眼球壁,并不是近视矫正手术可以改变的。近视手术只是让你不再看不清,而无法改变你的眼球结构变化。

所以,如果还没到 600 度的人一定要好好注意。尽管近视不能逆转,但通过科学防控的方式可以让度数不再上涨。

千万不要寄希望于使用一些保健品、理疗产品消除近视。对于已经高度近视的人来讲,就要将损害减到最低:

在日常生活中要防止或减少眼部碰撞,减少重体力劳动及剧烈运动。尽量不要进行篮球、足球、橄榄球、跳水等身体对抗性或对身体冲击力强的体育运动;羽毛球、网球等高速小球类运动最好佩戴防护眼镜;尽量不要参与蹦极、过山车等加速度剧烈变化的娱乐活动。

定期进行常规视力、眼底检查。建议每 6 个月检查 1 次视力、眼压,每年定期进行眼底检查。如果遇到眼前有黑影飘动、出现闪光感或视力下降时,必须尽快就医,检查视网膜是否有裂孔、脱离等问题。

“冬病夏治”有讲究 选购网红药贴 养生食谱“擦亮眼”

■据央视报道

三伏天到来,“冬病夏治”迎来高峰。各大中医院三伏贴诊疗区人头攒动,民众预约火爆;社交平台上,养生食谱、调理攻略刷屏不断,中式养生消费持续升温。与此同时,市面上部分三伏贴资质模糊、来源不明,一些“养生套餐”成分不清、功效存疑,给消费者的选择带来困扰。

中医明确三伏贴适用人群

针对市民借助三伏贴等传统中医疗法实现“冬病夏治”的心理,大连市中医医院治未病健康管理科主任李杭提醒,三伏贴并不适合所有人,应当结合个人体质辨证调养,切勿盲目跟风。

三伏天人身体阳气充盛,经络气血运行通畅,毛孔舒展,贴敷、艾灸等疗法的药力更易渗入经络、作用于脏腑。咳喘、过敏性鼻炎、畏寒怕冷、宫寒、关节寒湿疼痛等冬季常见的虚寒类病症,可趁盛夏阳气充沛之时进行调理,帮助驱散体内积寒、扶助阳气,改善虚寒体质。此外,免疫力偏低、体质虚弱、长期处于亚健康状态的人群,也适宜通过贴敷进行调养。

“网红药贴”购买前先查批准文号

除正规医疗机构外,不少商家瞄准商机,纷纷售卖三伏贴。近期,一款三伏外敷贴在年轻群体中走红,产品外包装标注为一次性外敷日用品,但电商详情页却打出了“祛湿排寒”“通筋活络”等带有医疗效果的宣传用语。

北京中闻律师事务所律师李斌提示,这类营销手段迷惑性较强,消费者容易落入圈套。他建议,选购相关商品时,务必先核查批准文号,宣称具备药品疗效的产品应有“国药准字”批号,属于医疗器械的需持有“械字号”,保健食品则应当带有“蓝帽子”标识,标注“国食健注”或“食健备”批准文号。消费者可以通过查验文号,辨别产品所宣传功效是否超出法定许可范围。

清淡不等于一味吃素

三伏天,人们除了关注三伏贴如何挑选、正确贴敷,对于日常饮食搭配也十分重视。眼下,网络上各式各样的三伏养生食谱广为传播,但不少热度较高的食谱其实缺乏科学依据。

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红提醒,三伏天饮食应当坚持食物多样化,保证各类营养素均衡摄入。她说,脾胃虚弱、体质偏寒的人群,三伏天更要充足摄入优质蛋白质。大家常说的寒性蔬果可以蒸熟或者加温后再食用,更适合胃肠养护。胃肠功能偏弱、消化能力不佳的人,应优先选择营养密度更高的食材。夏季不必一味追求清淡、杜绝肉食,也不要营养价值有限的代餐食品替代正餐。

网红养生食谱谨防“踩坑”

眼下,各类三伏养生水、三伏专属代餐粉等养生套餐亮相各大电商平台,“高效祛湿”“营养饱腹”等宣传话术也很打动消费者。但不少人使用后发现,部分网红产品效果不及预期,存在夸大宣传嫌疑。

北京中闻律师事务所律师李斌提醒,普通代餐食品严禁宣称医疗功效、使用医疗术语。同时,这类产品宣传的养生效果很难量化界定,像“排湿气”,没有统一评判依据,体重变化也难以作为有效维权证据。能否认定构成消费欺诈,需要核查商家宣传内容是否毫无事实依据,以及相关表述是否对消费者购买决策造成实质性误导。