

网红治疗仪、角膜塑形镜、软性角膜接触镜统统无法治愈近视 最新研究发现—— 预防近视的关键已找到,很多家长都忽视了

近期连续的网课,加之即将到来的寒假,孩子们频繁使用电子产品让预防近视又成了家长们关心的热门话题。网红治疗仪、角膜塑形镜、软性角膜接触镜……各种神器成了热搜关键词。不过,最新研究表明,家长的干预才是防控孩子近视的关键因素。

家长关注户外活动 有效控制孩子近视

北京同仁医院眼科专家王宁利教授、李仕明副教授带领团队,探索父母对孩子进行行为干预,控制近视进展和降低近视率的方法,研究结果最近发表在儿科领域国际权威期刊JAMA Pediatrics上。

科研人员用一年时间,每天两次短信提醒父母多带孩子去户外活动。干预前后给孩子配戴光度计测量户外活动时间。在完成一年的干预之后,又进行了三年随访。

结果发现,268名小学二年级在校学生中,干预组相较于对照组的光照和户外时间更长,眼轴延长更缓慢,并且在第二年和第三年仍保持这种趋势。近视患病率也明显下降,第二年下降12.8%,第三年下降18.8%。也就是说,通过提醒父母多带孩子去户外活动,可以有效控制儿童在小学期间的近视进展速度,降低近视率。

研究中还有个细节,短信提醒对于周末户外时间影响有限,而到了周末,孩子的户外时间能够显著延长。也就是说,尽管平日由于课业等因素难以长时间户外活动,但只要利用周末多带孩子出去沐浴阳光,就能起到近视防控的作用。由此可见,家长在近视防控中可以起到关键作用。

“父母主导下的行为干预不仅对儿童近视防控有益,也有助于让孩子们强身健体、身心健康,对于增进亲子关系也大有裨益。如果我们能够经常看到‘儿童放学归来早,忙趁东风放纸鸢’的景象,那么近视防控就不再是难题,”李仕明副教授说。

视力干预要趁早 充足睡眠不可少

事实上,这项研究是“安阳儿童眼病研究”中设计的一项随机对照试验。“安阳儿童眼病研究”是目前全球最大的儿童近视队列研究,纳入了河南安阳地区5250名小学一年级和初中一年级学生,从2011-2017年完成了连续六年的随访,详细搜集了影响儿童近视的各种环境因素,并采集获得了基因数据。家长们耳熟能详的“远视储备”,就是该研究率先提出的近视监测指标。

2015年,安阳儿童眼病研究证实,对于还没有近视的儿童来说,较多的户外时间可以让眼轴增长变慢,而对于已经近视的儿童则不明显。提示在孩子还没近视时,就应该尽早实施行为干预。如果孩子已经近视,也不用气馁,因为此次进一步研究证实,短信提醒对于近视儿童的效果虽然没有未近视的明显,但依然有效。

安阳儿童眼病研究在长期随访中还发现,睡眠时间充足的女孩(大于10小时),近视发生较少、进展较慢,说明睡眠和生物节律也会影响近视发生发展。

别被网红产品忽悠了 近视干预并非越贵越好

得知孩子近视后,很多家长内心都会有一番挣扎,随后默默拿起手机搜索求解。大数据马上嗅到“商机”,各种近视治疗神器轮番出场,它们价钱都不低,销路却不差。仿佛“神器”到手,就可以立马还孩子一双明眸,抚平家长的焦虑。

“我们所说的近视实际上是指轴性近视,也就是眼轴长度增长过度导致的近视。当眼轴长度增长到其他屈光成分如角膜和晶状体无法代偿时,就产生了近视。眼轴长度的过度增长是以巩膜的



降解重塑变薄为表现的,就像衣服纤维被拉扯变薄,无法再恢复成原样了。好比身高已经长到一米八,没法再退回一米七一样。目前的医学技术还不能治愈近视,我们只能尽量控制近视发展,或者用各种技术矫正视力。”李仕明副教授介绍。比如众所周知的飞秒激光手术,只是把角膜削薄,相当于让角膜完成眼镜的“使命”,手术费用也得大几万,其他手段同样价格不菲。

目前常用的近视干预手段有框架眼镜、低浓度阿托品、角膜塑形镜和软性角膜接触镜等,这些手段人均年度成本大约为:框架眼镜155-303元,低浓度阿托品3000元,角膜塑形镜则高达2万元左右。各种“网红”近视治疗产品更是智商税。一款售价3000余元的仪器声称通过“模拟大脑生物电信号,将信号中低频脉冲电流通过汗腺导入技术传输到运动神经,激活与刺激指定部位深层肌肉,让孩子摘掉眼镜”。理论上可以起到一定的缓解视疲劳的作用,但同样无法让近视恢复如初。而研究所用的短信提醒看似简单又便宜,但有助于家长克服惰性和手机依赖症,重塑健康的生活作息。

(来源:《北京青年报》)

@微语录

@思想聚焦:其实年龄就是一个号码,所以有时候冲过了这个障碍,其实很多事情都能过去。

@《半山文集》:多做一些在自己心灵上留下痕迹的事,要小心忙碌了大半生,等回过头去看,该有花开和芬芳的地方仍然是一片荒芜。人若看不见自己成长的轨迹,就该尝试去改变一下人生的轨迹。人们都说“改变”在什么时候都不嫌晚,其实也说明,若不改变,什么都会变晚。

@苏岑:一个人的价值体现在你所擅长的领域,在不擅长的领域里,越用力就越减分。不论是工作或家庭的两难,还是事业分岔口的抉择,选择你能更好驾驭的,是进步的前提。虽然很多人觉得要勇于挑战自己,更要迎难而上,但说实话,平凡人想在逆风路上走出加速度,确实太难。

@王人平:真正的问题不在于孩子物质上被满足,而在于父母在精神、情感、时间、思想上无法滋养和满足孩子。只有精神、情感和思想上自身匮乏,无法给予和滋养孩子的父母,才会担心物质上的满足会惯坏孩子。一个精神上独立、情感上丰盛、思想上自由,内在有安全感和生命力的孩子是惯不坏的。(来源:新浪微博)

@微趣图



老婆说话时,我的实时状态。(来源:新浪微博)

@微笑话

@迷鹿:刚到超市,就听到广播在播好像谁家的小孩子在服务台,让去认领。我旁边一对夫妇,女的说:“先去领,趁现在有人看孩子,先去买点菜。”

@莹子:刚才接到一个电话,说我的信用卡在纽约消费了八十万美元,我说你确认是我的信用卡吗?对方:“核对了,名字和身份证号码都是你的。”我沉默了两秒钟后问她:“能截个图给我吗?我想在朋友圈露个脸。”

@瓦特争气鸡:老婆打来电话问:“老公,衣服洗了吗?”老公说:“今天停电,洗衣机没法用。”老婆问:“那你现在在干什么?”老公说:“这不无聊嘛,在看电视。”(来源:新浪微博)



34岁宝妈本科毕业10年后再次考研 备考用掉的草稿纸铺满40平方米的客厅

考研初试备考期间,你用掉了多少张草稿纸?近日,四川成都一位34岁宝妈在网上分享了考研初试备考中用掉的草稿纸照片,在390多天的备考中,她用掉的草稿纸铺满了家中40平方米的客厅,每张草稿纸上都写满了密密麻麻的字。有网友点赞:“不愧是学霸!”1月1日中午,记者联系到这位宝妈,她叫刘旭,2012年本科毕业。她告诉记者,收拾东西时看到了这些草稿纸,自己也没有想到会有那么多,铺了足足有半小时,“我的记忆力不太好,喜欢一边写一边记。时间长了,用掉的草稿纸就比较多一些。”

“初试考完后,我收拾东西时看到了这些草稿纸,然后顺手拍了下来发到网上。整个客厅约40平方米,铺了半个小时才铺完。”刘旭告诉记者,她所学专业是英语教育,后来自考本科学习英语,2012年本科毕业,“我先工作了六年,辞职后又做了两年生意。后来想提升学历,考自己喜欢的心理学,选择了四川师范大学应用心理专业。”

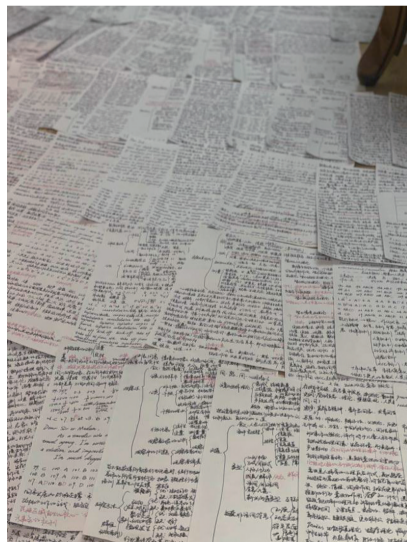
回忆起390多天的备考经历,刘旭

感慨万千。她介绍说,初试有4本书,《普通心理学》《社会心理学》《发展心理学》和《心理学研究方法》。刘旭已经毕业10年了,面临的困难可想而知。她从早到晚都在看书,每天复习10个小时,每本书都背了6遍以上。“备考时间短,压力比较大,所以很紧张。而且年龄大了,记忆力不太好。记不住就得死记硬背,一边在草稿纸上写,一边理解书中的内容。”

刚开始,刘旭并不太适应备考生活,但家人很支持她考研,一段时间后就习惯了,“学习的时间长了,我可能把它当成一种习惯。最困难的还是时间安排,每天的计划可能会有一两件事情不能完成。有可能是我今天的学习效率不高,速度慢了一些。也有可能是今天要去接孩子或者其他事情耽误了。”

刘旭告诉记者,5岁的女儿在上幼儿园,她需要在晚上照顾女儿,周末的时候会有家人帮忙照顾,“她想让我陪她玩,但她知道我在学习,每次看到我学习的时候,都会自己去玩,有时候也会跟着我一起看书。”

刘旭称,初试时发了高烧,一定程



度上影响了发挥,“当天去考试的时候,精神状态还是比较紧张的,考完后感觉整个人就要垮掉了。”她告诉记者,现在主要陪伴女儿,也在准备接下来的考研复试。(来源:《扬子晚报》)