

戴OK镜 必须掌握这些要点

□本报记者 王路欣

OK镜控制近视的原理

OK镜是一种经过特殊设计的硬性高透氧隐形眼镜,通过在夜间佩戴对角膜进行物理塑形,暂时改变角膜弧度,从而在白天提供清晰的裸眼视力。因为OK镜的内表面由多个弧区组成,可以通过物理压力使角膜中央区域暂时变平坦,中周部角膜暂时变陡峭,这种设计能精准改变角膜屈光力,使进入眼睛的光线重新聚焦到视网膜上。但是角膜塑形镜的矫正效果具有可逆性,停戴后角膜会逐渐恢复原有形态。

很多人担心戴OK镜会损伤角膜,目前的研究表明,OK镜只对可再生的角膜上皮进行塑形,戴镜过程中,角膜上皮的分布会有变化,但角膜依然是完整、健康的。一旦停止戴OK镜,角膜形态会慢慢恢复到开始的状态。

哪些人适合戴OK镜

●戴角膜塑形镜对年龄的要求是大于8岁,相关共识并没有规定年龄的上限。低龄儿童可能因卫生习惯差、表达能力弱、配合程度差等因素而增加风险。

●既需要良好的裸眼视力,又不能戴眼镜,还不想做近视眼手术的特殊职业的人群,如运动员、演员、警察等。

●角膜形态和内皮细胞数量正常;近视度数在600度以下,同时散光度数不高于200度(具体需结合角膜条件评估)的患者;近视度数增长较快的儿童青少年,每年加深度数高于50度。

要特别注意,有眼部疾病,如泪囊炎、眼睑疾病、青光眼等;角膜异常,如角膜内皮异常、角膜上皮受损等;患有全身性疾病造成免疫功能低下,或对角膜塑形有影响者(如糖尿病、唐氏综合征等);孕妇、哺乳期或计划怀孕的人群是不能戴OK镜的。

如何科学戴镜

●选对机构是前提。必须到有资质的医疗机构,由专业医生评估角膜形态、度数等,不要去没有资质的机构验配,否则可能因参数不当损伤角膜。

●戴镜需要“轻、净、稳”。戴OK镜前,用无香型肥皂洗手,擦干后取镜,观察镜片有无划痕和污渍;戴镜时,将镜片放在食指指尖,确认正面(碗状),轻扒上下眼睑,将镜片贴在角膜中央,注意要保证镜片在角膜上放置稳妥后,才可缓慢放开牵拉眼睑的手指;摘镜时,滴入润眼液并瞬目数次,使镜片可以滑动,轻扒上下眼睑,确认镜片未附着于角膜表面,右手持小吸棒,将镜片吸住后取出,避免暴力拉扯。

●护理不当=“毁眼”。禁止用自来水、矿泉水清洗镜片,不清洁的水源会增加角膜感染的风险;摘镜后的镜片必须用无菌生理盐水或专用护理液清洗,镜片浸泡需≥4小时;长期不换镜盒易滋生细菌,建议每3个月更换一次,每次使用前用护理液冲洗。

●定期复查,复查频率为初次戴镜1天、1周、1个月,之后每3个月一次;监测眼轴的变化,根据数据的变化情况及时调整防控方案。

●镜片正常使用年限为1年-1.5年,若镜片出现划痕、变形,或患者近视度数增长>50度等情况,需重新验配调整新的参数。

●戴镜过程中,如出现眼红、异物感、分泌物增多等现象,应立即停戴并及时到医院就诊。不要超长时间戴镜,这样可导致角膜缺氧以及镜片与角膜过度摩擦,会出现角膜上皮的点状缺损,一般停戴后会很快恢复。

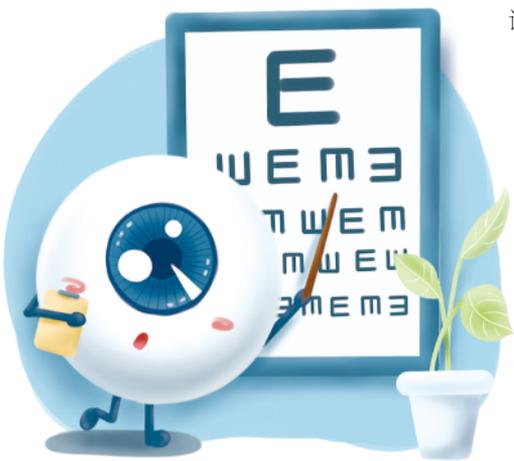
●戴OK镜需长期坚持以保持防控效果,如果中途停戴,角膜会像“记忆弹簧”逐渐回弹,近视度数也可能出现报复性增长。

防控近视要打好“组合拳”

OK镜不是近视防控的“万能药”,孩子的视力保护需要科学验配+规范护理+习惯干预,应多管齐下,打好“组合拳”。

儿童青少年需保证每天2小时户外活动(如课间远眺、放学后打球),自然光可刺激视网膜分泌多巴胺,延缓眼轴增长;培养良好的用眼习惯,遵循“20-20-20”法则,每观看屏幕20分钟需抬头远眺20英尺(约6米)外的物体保持20秒以上,通过调节睫状肌张力预防近视发展;若因过敏、寄宿等原因无法戴OK镜,可切换为离焦框架眼镜或联合使用低浓度阿托品(需遵医嘱)。

角膜塑形镜又称OK镜,它不仅能有效延缓眼轴生长、控制近视进展,还能使佩戴者白天不戴眼镜也可以拥有清晰视力,如今,不少儿童青少年选择用OK镜控制近视度数的增长。潍坊眼科医院的专家提醒,OK镜是直接接触眼睛的,需要在专业人员指导下验配和护理,才能确保其安全性和有效性。对于OK镜的相关问题,专家进行了解答。



身体疼痛问题 冲击波帮忙解决

腰痛、颈肩痛、手痛、关节痛……产后妈妈面临着各种各样的疼痛问题,严重影响着日常生活,止痛药不敢吃,药膏不敢用,该怎么办呢?不妨试试冲击波。冲击波能快速有效地缓解疼痛,被称为“不流血的手术刀”。记者日前采访了潍坊市妇幼保健院潍城院区产后休养中心主任医师马莉,请其解答关于冲击波的相关问题。

□本报记者 王路欣

什么是冲击波治疗

冲击波是一种具有力学特性的机械声波。体外冲击波可以治疗骨骼、肌肉、软组织疼痛,是介于保守和开放手术治疗之间的一种全新疗法,利用高强度聚集的冲击波,对不同软组织产生压力形变、空化效应、代谢激活等,从而达到闭塞毛细血管疏通、血液循环加快、抑制疼痛等效果。

冲击波能治疗哪些疾病

颈肩痛(如肩周炎、颈肩劳损、落枕等);“高尔夫球肘”(肱骨内上髁炎)、“网球肘”(肱骨外上髁炎)、“妈妈手”(桡骨茎突狭窄性腱鞘炎);腰背痛(腰肌劳损、筋膜炎);膝盖痛(髌腱炎、膝关节炎、鹅足肌腱炎);足跟痛(跟痛症、跖筋膜炎、跟骨高压症、跟骨滑囊炎)。

冲击波治疗的优势

冲击波治疗是一种非侵入、无创、安全的物理治疗方式,全程无创、安全便捷。

冲击波是目前运动系统损伤公认的最佳康复治疗手段。见效快,疗效稳定。国家卫健委已将“冲击波疗法”明确列为疼痛诊疗领域的核心临床技术。

每次治疗10分钟-20分钟,1个疗程3次-5次,每次间隔3天-7天。治疗时病变部位会有明显疼痛。随着病情好转,疼痛逐渐减轻。需要说明的是,正常组织没有痛感。

治疗后当天要多饮水,促进循环,排出炎性物质。一个疗程的治疗结束后,初期尽量减少运动或者局部损伤处的发力,其间需休息1周-2周,使治疗部位充分痊愈。治疗后也可能出现短时间瘀斑、红肿,这些均属于正常现象。

妇幼知识 一点通

