

——● 减缓近视加深的方法 ●——

那近视了怎么办呢？

之前我们详细说过的激光手术，它只是能让人看得更清楚，但是完全没有去除视网膜脱离这个风险。但是现在医学界还存在另外三个确认有效的方法，可以大幅减缓近视眼的发展进程。

请注意，因为现在已经涉及到近视眼的发展进程了，也就是说明这些方法只在18岁之前坚持做才有好的效果，超过18岁也没有任何作用了。

第一，在户外待足够长的时间

这个并不是要求你在户外运动，而是保持在户外的时间足够就行，你坐在台阶上不动也一样有这样的效果。实际上户外的环境它能提供给眼睛一个完全不同的大幅度变化的动态光照环境，一般室外光线要比室内强得多，而且强度是来回来去变化的。

虽然医学界不知道这种光照环境到底是因为什么基理预防了近视，但是统计学中，长时间的户外光线能明显地防止近视的发展。

长时间的户外活动，这长时间是多久呢？

国际医学界的建议值是2小时，但实验中最短到40分钟也是有效果的。可是再看，咱们在城市生活的人，不管是学生还是上班的人，一般人很难保证每天有2小时的室外光线的环境。我们上下班都是地铁、公交车，对上班族来说下班的时候天也黑了，所以这一条听上去很普通，实际却很难做到。

第二，使用阿托品类的眼药

最早的实验是用斑马鱼做的，你别看是鱼，通过筛选，也能从中找出一些患了近视眼的鱼，然后就把一定量的阿托品加到鱼缸里，观察不同浓度下，鱼眼睛的凸出程度，凸得越厉害就表明它的近视程度越严重。后来就发现，加了阿托品药水之后，鱼眼凸的程度减缓了。这个实验后来也在人体上做过，经过了10年的观察，是安全有效的，哪怕是浓度降到很低很低，也是有效的。

不过，这个眼药水是存在一些问题的，它能达到减缓近视发育的浓度是1%，这样的效果非常好。可是人是不能长期用1%这个浓度的，因为上节课我们说过散瞳的过程，散瞳就是1%的浓度连续滴3天。那现在用来减缓近视的发展，结果天天都是散瞳的状态，哪哪都看不清，还怕光，这都影响正常生活了。

所以，真正长期用药的时候，用的阿托品的浓度是0.01%的浓度，这个浓度也依然有效果，但是仍然存在一个问题，就是一旦停药，近视的情况会反弹的，而且反弹起来会比之前不用药还严重。所以一旦使用阿托品的药物，要有毅力，坚持点。

第三，使用OK镜

OK镜的问题我曾经回答过，在这儿就不多说了，欢迎你点击下面的附加资料进行复习。

[附加资料：078 | 问答：近视怎么治疗？带状疱疹怎么处理？](#)

所以综合起来，对一个还没有成年的孩子来说，假如偏巧父母全都是双眼600度以上的高度近视，那么大概率说，孩子是高度近视的可能性是非常非常高的，如果父母懂得以上这些知识，让孩子从3、4岁开始，每天都佩戴OK镜，而且注意多安排他一些室外的运动。比如说参加足球队的训练，而且还能天天点阿托品的眼药，坚持15年之后，可能在这个孩子成年之后，度数仅仅增加了200度，而不是1000多度。这个就等于是用知识跟毅力尽最大的努力，把度数增长的趋势减缓了。这种持续不懈的防治工作只要能够坚持到20岁，眼睛定型了就算是大功告成了。

以上，我说的这些办法已经是被主流医学界验证过的有效的方法，而我没说的，比如像眼保健操、眼睛按摩仪、护眼贴、防蓝光灯，这些都对减缓近视发展是无效的，在这些方面花10块钱就等于亏10块钱，花10分钟就等于浪费10分钟。

——● 今日内容小结 ●——

这次课最重要的部分就是破除大家长久以来对近视的误解，以为近视就是看不清东西，而近视更大的害处在于眼球结构的改变造成视网膜脱离。现代医学发展到现在，对眼睛上的问题都可以明确地划分成前半个眼睛跟后半个眼睛。

前半个眼睛实现的功能就是让光线如何偏折，虽然这部分的结构很精细、零件很多，但几乎所有部分的问题医学界都有成熟的解决办法。

- 看不清可以戴眼镜；
- 想美，不想戴眼镜可以做角膜的手术；
- 度数太高，没法在角膜上做激光手术的，可以植入人工晶状体；
- 白内障了甚至可以换掉原来的晶状体；
- 角膜坏了还可以移植。

这些都属于前半个眼睛的问题。

而后半个眼睛如果出了问题，几乎都是没法解决的，因为它已经涉及到神经跟视觉信号处理的部分了，医学还没有发展到制造人工视网膜的程度。

所以我们只要有这个意识，就是保护好后半半个眼球，那么眼睛上的问题总有完美的解决办法。

——● 今日思考题 ●——

在眼睛的空腔里，刚才我说过，填充着肉皮冻一样的玻璃体，它是透明的，它充满了整个眼球的内部。如果这里发生问题了，比如变浑浊了，那么这个问题是算前半半个眼球的问题，还是后半半个眼球的问题呢？

希望你把答案写在评论中。

■ 划重点

1. 人类身体的“健康”与“不健康”，大多数时候并没有清晰的界限，只要不影响寿命，对正常生活影响不大，就不在疾病的范畴之内。

2. 超过600度的高度近视要避免头部做剧烈运动，比如拳击、蹦极、赛车、跳水等，因为会增加视网膜脱离的风险。

3. 在18岁前，有三种医学界公认有效的减缓近视眼发展的方法：每天在户外待2小时、使用阿托品类的眼药、使用OK镜。

卓克

我是卓克，咱们明天再见！