


105 | 发展：近视眼的危害只有看不清吗？

卓克 11小时前

105 | 发展：近视眼的危害...
13:28 6.31MB

↓

| 卓克亲述 |

——● 概念11：发展 ●——

科学是从古代哲学、宗教和艺术中发展出来的，了解科学演化的历程，才更能体会科学的本质。用发展的眼光纵观曾经困扰人类的那些疾病，你会发现，现代医学的出现，实际上拓展了生命的范畴，缩小了死亡的边界。

——● 上节思考题解答 ●——

我们上节课留的问题是，为什么医生不去追求裸眼视力的**高低**，而只是把矫正后的视力仍然不足0.8的人当作是弱视来对待？

原因就是，如果眼球只存在规律性的趋光度的偏差，戴一副眼镜就可以长期稳定达到很好的视力水平，那其实跟一些病被治愈了是一样的。

比如说我们装了心脏支架之后，又延长了几十年的寿命，或者膝关节受伤之后，又装了人工的关节，又可以正常活动了。那我们戴眼镜跟这些病人的情况不是也一样吗？我们都是向身体植入了一种东西，然后就不影响健康跟正常的寿命。那些从前的病人身上也都佩戴了不属于身体器官的设施，但是在医学界已经不再去追求把它们恢复到一个完美健康的状况了。

实际去追求完美健康是无止境的，比如说东非肯尼亚生活着一个部落，叫马赛人，这个种族很多人身材都超过了1米9，而且肌肉发达，大长腿。这个部落的人，成人礼就是独自猎杀一头狮子，他们的身体状况其实挺像6万年前，人类走出非洲之前，我们祖先的那种身体状况，所以我们要如果把他们的身体指标当作是完美健康的话，他们因为要适应在草原上狩猎，所以每个人的裸眼视力都是2.0，对比现在，医学界普遍认为双眼矫正之后能够达到1.0就没问题了。现代人如果对比马赛人，人人都是半瞎，而且这还仅仅是眼睛。要是比起身体的健壮度的指标，那跟马赛人比起来我们也都是半个残废。

所以，**不健康跟健康也许并没有清晰的界限，只要此时此地没有影响到寿命，就都不用列在疾病的范畴里**。不是疾病，医生自然就不会动手治疗，这就是为什么眼科医生只关注那些矫正后的视力还不足0.8的人。

——● 视网膜脱离 ●——

所以在这节课中，我们要说的近视主要是针对600度以上的高度近视，中国是全世界近视眼的人口大国，而且比例也是最高的国家。而与这个数据极不相配的是，很少有人知道近视眼除了看不清东西以外，还有什么其他的坏处，很少有人知道有哪些方法可以有效地减慢近视眼的发展。

每个人都知道高度近视很不方便，因为即便戴了眼镜，这眼镜也比较厚，比较沉，等眼镜摘下来的时候，眼泡看起来也比较大，有点像死鱼眼，挺难看的。这个没办法，因为近视眼，我们上节课说过，它就是眼球在径向拉伸过度了，所以看起来的效果就有点像死鱼眼似的。有人说，我可以做近视眼的手术，这样就不用戴眼镜了。是的，但是这只解决了一个看得清看不清的问题。

实际上高度近视还有一个更大的隐患是很多人不知道的，那就是视网膜脱离。

我们先来看看视网膜在哪？



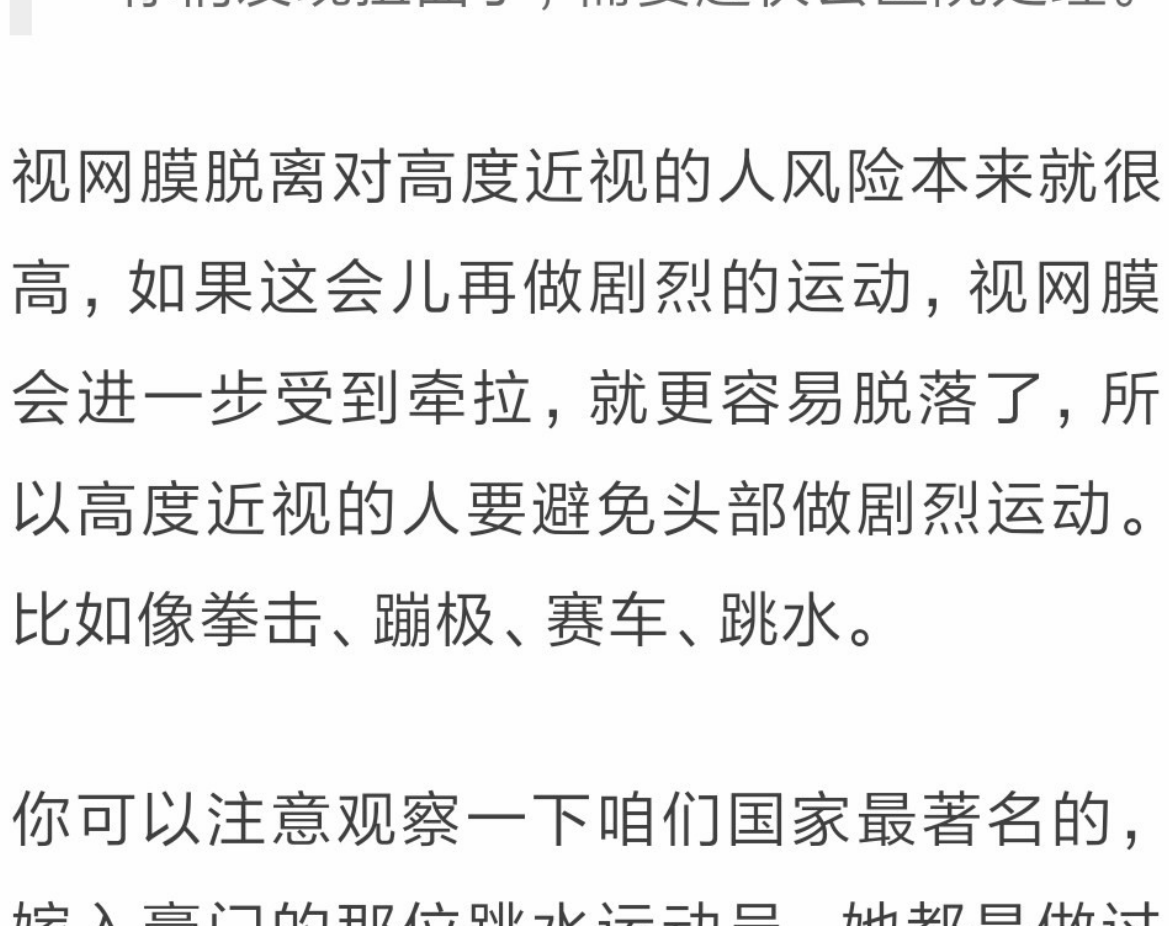
视网膜容易脱落的部分

在上面这张图中你就可以看到，它是紧紧贴在眼球内侧的，我在图中还标了3个红圈，这3个地方是最容易脱落的地方。

视网膜覆盖了大半个眼球，上面有丰富的神经，尤其是在眼球跟视神经相连的附近有一个黄斑，这里对视觉起到了决定性的影响，比如说视网膜其他地方有一些问题，但是黄斑是健康的，那这个人的视力基本没有问题。但如果就在黄斑上出了些问题，其他地方就算再健康，这个人的视力也一定会很差的。但是，在视网膜脱落的时候，有3个连接点，其中有1个就是在黄斑区附近，如果这里脱落了，对视力的影响是非常大的。

上节课我们说过，人的眼球前后径会随着年龄增长而拉长，但是应该拉长到24毫米左右就停止，可是也不知道具体是因为什么，现代社会的人，很多到了24毫米还不停下来，继续拉长，有的人到了26毫米，甚至27、28毫米。而眼球这个空腔里并不是空气，它是充斥着一种像肉皮冻一样的东西，这个东西叫做玻璃体。玻璃体跟视网膜不但紧贴着，而且在我刚才说的这3个点上，玻璃体跟视网膜是长在一起的。

玻璃体就是一团肉皮冻，它是不会因为近视眼、眼球拉长而变长的，玻璃体总是那样。可是现在眼轴却被拉长了，这样一来造成的效果就是在这3个点上承受了最大的拉扯。如果拉扯的力量大了，视网膜就在这三个点上逐渐地出现裂孔，如果继续拉，就有可能把视网膜扯下来。



什么人最容易脱落呢？

就是那些眼轴被拉得特别长的人。

那什么人的眼轴拉得特别长呢？

就是那些高度近视的，比如说800度，1000度的人，对这些人来说，半年检查一次眼底的情况是非常有必要的，一旦出现了视网膜脱离，危险还是挺大的，只有手术可以解决，办法就是用激光在脱离的位置重新沿着边缘烧一圈，把视网膜固定住。

如果不手术会怎么样呢？

玻璃体中的液体就会从视网膜的裂孔处灌进视网膜跟眼脉络膜之间的空间里，液体灌进去越多，脱离的范围就越大，手术如果一直拖着不做，最终整个视网膜就会脱落，就会粘在一起。如果到了这个程度，就没有可能重新再给它固定在眼脉络膜上了，之后的结果就是失明。所以视网膜脱离之后，手术越早做越好。而且就算是做得早，手术后的视力也多少受一些影响，再也不会恢复到脱离之前的水平了。

阿姆斯勒方格

上面这张图叫做阿姆斯勒方格，这张表格里横平竖直密密麻麻排了很多方格，但这个只是对大部分人来说的，有少部分人，如果你现在看到的格子是有些扭曲的，就说明你已经发生了视网膜脱离的情况。

我想，以咱们专栏现在大约2万多人的订阅量，而这个问题发病率大约是万分之二，所以本周听到这段内容的同学们，应该大约有4个人发现格子是扭曲的，如果你们发现扭曲了，需要赶快去医院处理。

视网膜脱离对高度近视的人风险本来就很高，如果这会儿再做剧烈的运动，视网膜会进一步受到牵拉，就更容易脱落了，所以高度近视的人要避免头部做剧烈运动。比如像拳击、蹦极、赛车、跳水。

你可以注意观察一下咱们国家最著名的，嫁入豪门的那位跳水运动员，她都是做过很多次视网膜修复手术的，咱们经常在电视里看到她，在她领奖的时候，你发现她都是眯着眼睛的，其实就是因为长期的跳水，所以视力受损，看不太清东西了。

所以你看，高度近视的坏处可远不是看不清东西，戴个大镜片不方便的问题。

——● 减缓近视加深的方法 ●——

那近视了怎么办？