

## 高度近视的危害，你了解吗？

---

2023-11-10原文





很多人可能认为近视并没什么大不了的，就是戴眼镜罢了。

# 只是“有点”看不清



事实上近视对于眼睛的危害很大且不可逆，尤其是发展成高度近视，就有很大概率造成继发性的不可逆的眼睛损害，所以一定要引起重视。



## 什么是高度近视？

当近视度数大于等于600度，伴有或不伴有眼底视网膜、脉络膜的退行性改变，即被定义为高度近视。我国流行病学调查显示，中小学生近视

率逐年上升，并呈现低龄化、高度化趋势 [3]。6-18 岁儿童青少年近视率约 53.6%，高三学生高度近视率高达 20% [4]。



### 导致高度近视的原因有哪些？

第一是遗传因素：许多研究表明高度近视有着明显的家族遗传倾向；第二是环境因素：近距离用眼负荷、书写姿势、受教育程度、家庭学校光环境、电子产品使用时长等 [12]；

第三是生活方式：如果长期缺乏户外活动或者运动量缺乏，同时还有饮食营养不均衡、爱吃甜食、缺乏睡眠等，也会增加罹患高度近视的风险；

第四是眼部疾病：一些先天性的眼部问题（例如马凡综合征、Stickler 综合征等）与高度近视有相关的遗传基因，同时可能会合并高度近视。



### 高度近视的危害

当高度近视发展为病理性近视，会出现一系列的眼底并发症：

\* 该人群可能出现以下并发症

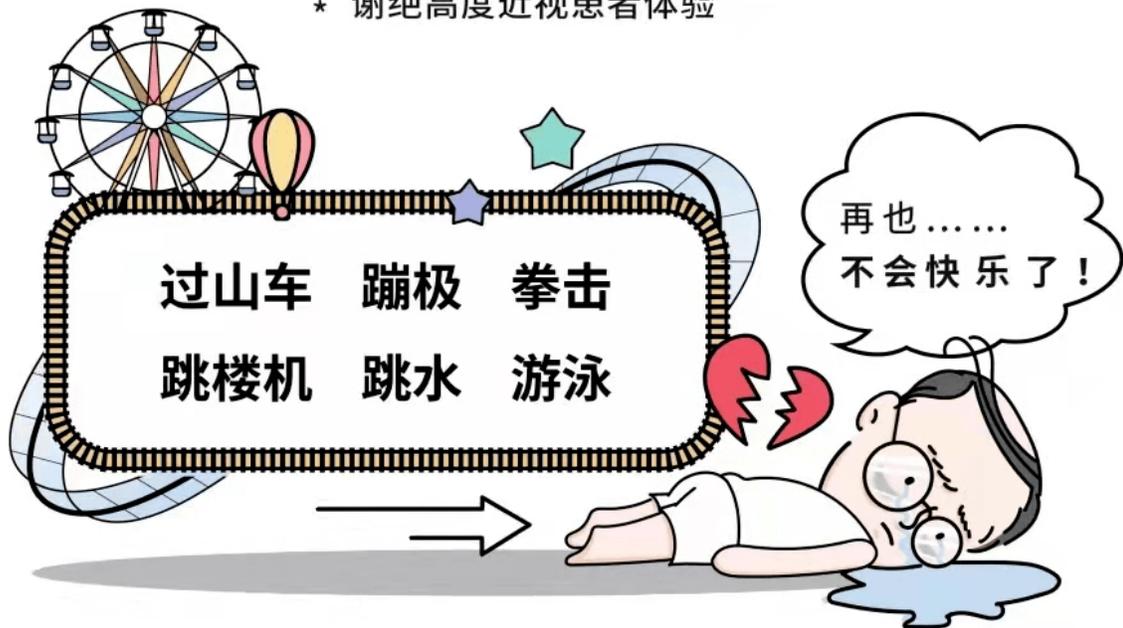


**已经高度近视，如何将损害降到最低？**

定期筛查每年至少一次，包括眼轴测量、视网膜检查、青光眼筛查等等

。

\* 谢绝高度近视患者体验



避免眼部外伤，日常活动也要注意防止或减少眼部碰撞，减少重体力劳动，不能剧烈运动，包括跳绳、蹦极、过山车等，可能会导致视网膜脱落。

用眼要做到劳逸结合，保持良好的用眼习惯。



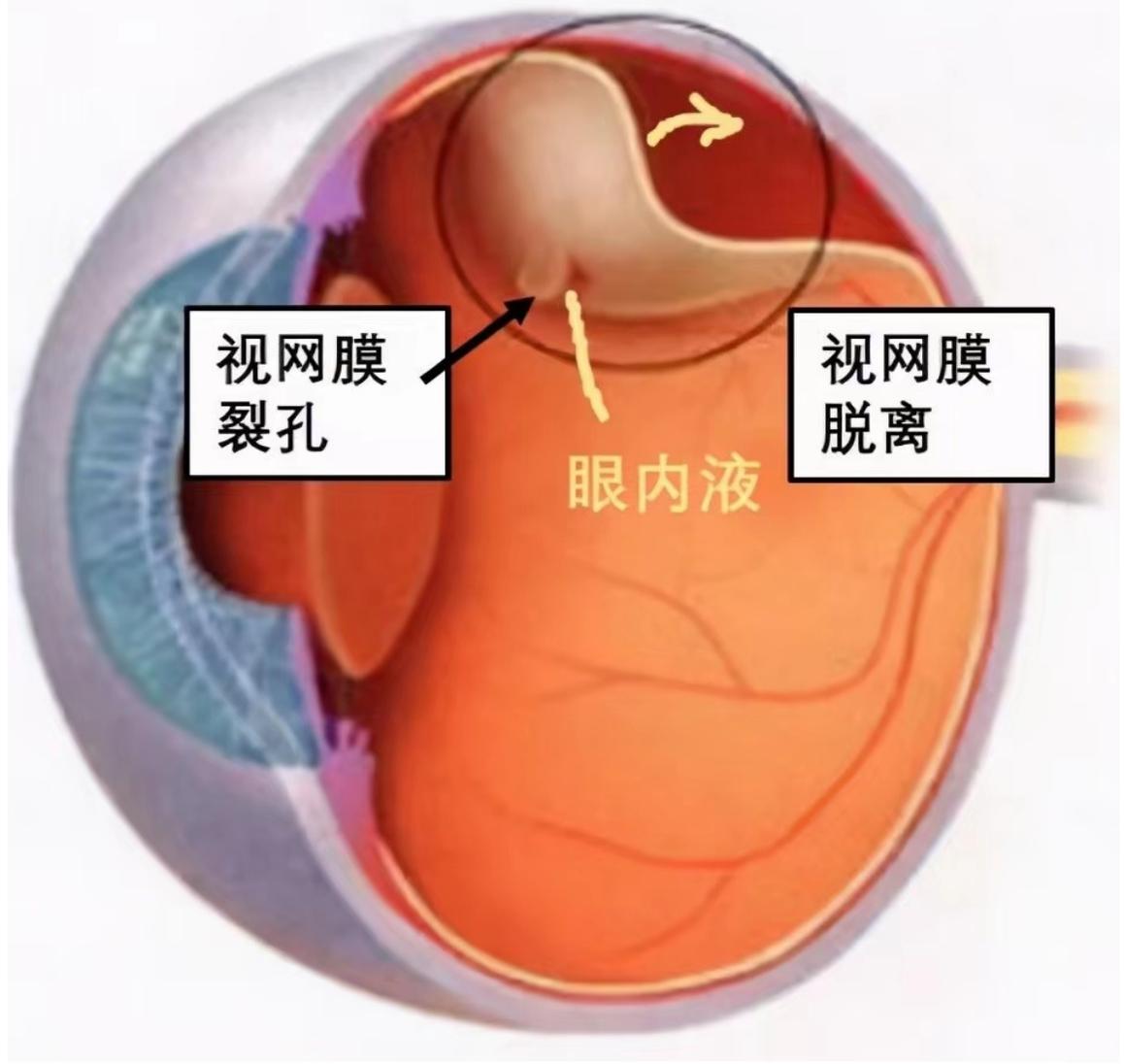
### 高度近视可以选择哪些方式矫正视力？

可采用多焦点软性角膜接触镜、近视防控相关框架眼镜和低浓度阿托品控制近视进展。为减少高度近视者配戴框架眼镜引起的物像缩小，可考虑硬性角膜接触镜（RGP）。



对于18岁以上屈光稳定且有摘镜意愿的患者，可选择屈光手术，如角膜屈光手术或眼内屈光手术，但术前应前往规范的医疗机构做详细检查，遵医嘱制定手术方案。对于屈光手术矫正后的高度近视患者，仍需要定期检查眼底，注意高度近视眼底并发症的防范和治疗。

若眼底病变呈进行性加重，可考虑后巩膜加固术、黄斑兜带术等治疗。



**最后，要仔细辨别眼睛发出的“预警信号”：**若生活中出现眼前黑影、闪光感伴视力下降、视物变形、视物遮挡感、视野变窄，一定尽快就医，检查是否有视网膜出血、裂孔、脱离以及视神经病变等严重问题，避免延误病情。

参考文献：高度近视防控专家共识（2023）

**指导专家：黄鹤龄、王莹**

**供稿：眼科 陈悦**



## 精选留言

---

暂无...