

你家孩子用对OK镜了吗？

新华社记者 李恒

OK镜作为一种“夜间佩戴、白天摘镜”的近视防控手段，近年来备受关注。

OK镜如何控制近视？哪些孩子适合佩戴？怎样科学使用？记者采访多位眼科专家，为家长提供一份实用指南。



夜间佩戴

给孩子的角膜 定制“隐形矫正器”

“孩子戴了一年OK镜，近视度数只涨了25度，以前每年要涨150度。”北京丰台区一小学生小宇的妈妈告诉记者，孩子戴框架眼镜打篮球经常砸坏镜片，在医生建议下佩戴OK镜。

OK镜全称角膜塑形镜，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。

北京大学第一医院眼科主任冯云说，OK镜就像给角膜定制了一个“隐形矫正器”，使活泼好动的孩子在白天摆脱框架眼镜的束缚。

临床数据显示，OK镜对于近视的有效控制率为40%至60%，尤其适合近视增长较快的孩子。

“8至14岁是近视的‘猛长期’，OK镜能有效减缓眼轴增长，降低孩子发展为高度近视的风险。”冯云说。

有家长担心戴OK镜会损伤角膜。首都医科大学附属北京同仁医院眼科副主任医师王开杰表示，目前的研究表明，OK镜只对可再生的角膜上皮进行塑形。佩戴过程中，角膜上皮的分布会有变化，但角膜依然是完整、健康的。一旦停止佩戴，角膜形态会慢慢恢复到开始的状态。



因人而异

不是所有孩子 都适合佩戴

“OK镜是近视防控的‘特种兵’，并非所有孩子都适合佩戴，需严格‘选拔队员’。”北京大学第一医院眼科副主任刘海华指出，适合佩戴OK镜的孩子通常需满足的条件包括：年龄在8岁以上、近视增长速度较快、每年加深度数不低于75度；近视度数不高于600度，散光度数不高于150度，部分特殊设计镜片可适配更高散光度数；有良好卫生习惯，能配合家长和医生进行自我管理。

专家特别提醒，部分孩子需谨慎佩戴OK镜。如存在角膜炎、结膜炎、干眼症等活动性眼病，严重过敏体质或对护理液成分敏感，卫生习惯差、无法规范护理镜片，年龄过小或依从性不佳等。

据了解，OK镜的验配流程极为严格，需经过角膜地形图、眼轴测量、泪液功能评估等全面检查，并选择试戴片观察评估适配状态。佩戴后还需定期复查，之后每3个月随访。家长需监督孩子规范操作，避免感染。

佩戴OK镜后有哪些注意事项？刘海华强调，镜片需每日用专用护理液进行清洁，摘戴前要洗手，定期给镜片除蛋白，避免超时佩戴；感冒、发烧期间要停戴，避免揉眼；游泳后要加强眼部清洁，出现眼红、刺痛、分泌物增多等症状，应立即停戴并就诊；镜片通常在1至1.5年要及时更换，定期进行荧光素染色检查以检验角膜上皮完整性。

并非万能

防控近视 需打好“组合拳”

“OK镜不是‘万能钥匙’，并不能完全替代传统眼镜。”冯云表示，佩戴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。此外，对于不适合佩戴OK镜的孩子，离焦框架镜、视觉训练等也是有效备选方案。

“科学防控近视需打好‘组合拳’，着重普及防控措施。”王开杰建议，儿童应坚持日间户外活动，保持每日户外活动时间2小时以上。倡导0至3岁婴幼儿不使用视屏类电子产品；3至6岁尽量避免接触和使用视屏类电子产品；中小学生非学习目的使用视屏类电子产品单次时长不宜超过15分钟，每天累计时长不宜超过1小时。读写要做到姿势端正，还要保持光线适度。

加强0至6岁儿童眼保健和视力检查，明确在24月龄、36月龄和4、5、6岁时，针对儿童开展5次屈光筛查，减少低龄阶段近视发生；指导县级以上综合医院、有条件的妇幼保健机构普遍开展眼科医疗服务，规范开展近视矫治……在党和国家关心部署下，全社会行动起来，共同呵护孩子的眼睛。

国家卫生健康委妇幼健康司有关负责人表示，经过持续努力，全国0至6岁儿童眼保健和视力检查覆盖率达到95.4%，全国儿童青少年总体近视率呈下降趋势。