

防控近视很重要 中医护眼有妙招

每到开学季,周口市中医院眼科门诊都会迎来大批前来验光、配镜的青少年患者。不少家长反映,即便严格管控孩子用眼行为,近视度数仍逐年加深。据国家卫生健康委员会2020年数据显示,我国儿童青少年总体近视率达52.7%,其中6岁儿童14.3%、小学生35.6%、初中生71.1%、高中生80.5%。青少年近视呈现早发、高发、进展快的特点,已成为影响儿童青少年身心健康的突出公共卫生问题。近视的发生主要分为先天禀赋不足与后天养护失宜两大因素,后天近距离用眼过度、户外活动不足、不良用眼习惯,是青少年近视快速进展的主要诱因。

中医将近视称之为“能近怯远症”。古籍《审视瑶函》记载:“目之能视,赖肝血、肾精、脾气上濡。”青少年视物模糊、近视加深,并非单纯眼部问题,多由脏腑亏虚、气血不足、经络失养、阴阳失衡所致。结合临床辨证,青少年近视主要分为三种证型。

心阳不足型:多因平素活动偏少、日晒不足、心气亏虚所致,心阳不振、目失温煦,神光难以远达。典型表现为视近清晰、视远模糊,久视易眼沉乏力、频繁眯眼。常伴随面色淡白、畏寒怕冷、精神倦怠、夜寐不宁等症状,舌淡苔薄,脉细弱或沉缓。

肝肾亏虚型:中医认为“肝开窍于目”,久视伤血、肝血不足,则目失濡养,睫状肌持续痉挛;肾藏精、精养目,熬夜耗精、先天不足,可致瞳仁不固、眼轴拉长。该证型多见于近视进展较快的青少年,主要表现为眼干、眼涩、畏光酸胀、久视头晕,常伴随记忆力下降、失眠多梦、潮热盗汗、夜尿频多等情况,脉象多细数或沉细。

脾虚气弱型:脾胃为气血生化之源,脾胃虚弱则气血亏虚、清阳不升、目窍失养。患儿多表现为视远模糊、久视酸胀、抬眼费力、用眼易累、嗜睡乏力,常伴有食欲不振、积食腹胀、面色萎黄、肌肉松软、体型消瘦或虚胖等体征,多见舌淡胖、齿痕舌、脉细弱。



中药眼部温熏。



手指点穴按揉。



耳尖放血。



耳穴压豆。

青少年近视不只是单纯屈光异常,更是体质失衡、生活方式不当造成的综合性问题。相较于单一配镜矫正视力,中西医结合防控更为科学。在规范西医验光配镜的基础上,配合中医内服、外治、食疗、作息四维一体调理,能够改善眼部耐受度,延缓近视进展。依托中医“治未病”理念,周口市中医院眼科建立三级阶梯干预体系,分层施治、全程干预,无创安全、适配青少年体质。

第一级:未病先防,日常养护固本

饮食调和,辨证食补。遵循中医“五色入五脏”理论,青色入肝,多食用菠菜、西兰花、芹菜等食材补益肝血;黑色入肾,黑豆、黑芝麻、桑葚煮粥、打豆浆,可填补肾精、滋养目窍;黄色健脾,山药、小米、莲子煮粥食用,能够健脾益气、生化气血。日常可饮用菊杞桑葚代茶饮,温和护眼。同时尽量少食甜食、杜绝冰饮,中医认为甘味伤脾、寒凉伤阳,极易耗损目力、加重视疲劳。

规律作息,顺应天时。充足睡眠是养肝护目的关键,小学生每日睡眠不少于10小时,初中生不少于9小时,高中生不少于8小时,务必保证23时前入睡。坚持每日2小时户外自然光活动,借助自然阳气舒展气机、放松睫状肌,有效预防近视发生发展。

坚持古法护眼。一是古法熨目,出自《审视瑶函》,双手快速搓热,趁热轻敷闭目双眼,反复5次,借助掌心温热疏通眼周经络、缓解眼胀干涩。二是规范运目,静坐闭目,眼球顺时针、逆时针各转动9圈,再远眺绿植放松眼部。三是穴位按摩,轻柔按揉睛明、四白、太阳、风池等穴位,放松眼肌、疏通目络。

第二级:既病防变,外治干预控进展

针对已经出现视物模糊、频繁眨眼、视疲劳的近视前期青少年,在日常养护基础上,开展个体化中医外治组合方案。包括中药眼部温熏,选用菊花、桑叶、决明子、密蒙花、薄荷等药材煎水熏眼,清热明目、舒缓眼肌;辨证手指点穴,按揉睛明、承泣、攒竹、四白、印堂等眼周穴位,疏通经络;配合耳穴压豆,刺激眼、肝、肾、神门穴位,长效调和脏腑;对近视进展较快的患儿,采用揶针浅刺疗法,持续放松眼肌、缓解视疲劳、稳固视力。

第三级:瘥后防复,辨证内服防恶变

针对已经出现眼轴增长的真性近视患儿,中医虽无法缩短已增长的眼轴,但可通过整体体质调理,显著延缓度数加深,预防高度近视并发症。临床根据证型辨证用药:心阳不足者,予定志丸益气养心、提振神光;肝肾阴虚者,予驻景丸加减滋补肝肾、养阴明目;气血亏虚者,以当归补血汤益气养血、濡养目窍。配合外治方案联合干预,有效控制近视进展。

高度近视可诱发视网膜脱离、脉络膜萎缩等不可逆眼底病变,危害终身视力健康。中医护眼跳出“只治眼睛、不治全身”的局限,依托千年“治未病”智慧,从饮食、作息、经络、体质全方位调理,以安全温和的古法养护方式改善眼部机能、稳固视力,为青少年近视科学防控、守护终身眼健康提供了坚实保障。

(周口市中医院眼科 鲁思敏)

本版图片由周口市中医院提供 本版组稿 杜营营