

开学季配镜 防蓝光真的更好吗?

专家称:近视不一定和蓝光有关, 蓝光对视网膜的伤害性与具体照度和照射时间密切相关

随着开学季到来,不少近视的学生被父母带到眼镜店配眼镜,不过,面对市面上各种不同功能的镜片,父母们往往面临选择困难,其中,有没有必要防蓝光成为一大纠结点。近年来,网上流传着不少关于蓝光危害的说法,有的称蓝光会引发视疲劳甚至眼部疾病,有的则称防蓝光有利于预防近视,一些眼镜店工作人员也会向顾客推荐防蓝光镜片。这些说法究竟有没有根据?近日,《新京报》记者采访了北京同仁医院验光配镜中心视光医师游玉霞,她对网络传言进行了解答。



(资料图)

探访

防蓝光镜片贵近百元

防蓝光镜片已经不是新鲜事物了。不少配过眼镜的市民在挑选镜片时都会被店员询问“要普通镜片还是防蓝光镜片”。近日,随着开学季到来,不少近视的学生被父母带到眼镜店验光配镜,镜片需不需要防蓝光,也成为父母心中的一大困惑。

北京朝阳区的佳佳(化名)上小学三年级,左右眼均有近视,上个月,佳佳妈妈周女士带她配了新眼镜,在店员推荐下,选择了比普通镜片价格更高的防蓝光镜片。“我和佳佳爸爸视力都很好,佳佳近视肯定不是遗传,是因为电脑手机玩太多了。”周女士认为,电脑手机屏幕辐射大,虽然不知道防蓝光镜片是否有效,但为了可能存在的保护功能,还是选择了更贵的镜片。

记者发现,在网上,不少言论将“蓝光”描述为洪水猛兽。

有网络文章称,蓝光容易引起视力疲劳,导致视力下降。还有文章称,蓝光可以直接穿透晶状体到达视网膜,令眼睛黄斑区毒素量增高,导致黄斑病变及白内障,对发育期的儿童影响更加明显。而不少网友也在论坛、贴吧发帖表达自己对防蓝光镜片的困惑或者配镜感受。

近日,记者与同事以普通顾客的身份前往北京潘家园某眼镜商城进行探访。一家眼镜店老板称,手机、电脑、电视的屏幕光中均含有较强的蓝光,经常接触对眼睛有害。“现在大部分人都选择防蓝光眼镜,前几天特别多小孩子来,都配的防蓝光镜片。”

多了防蓝光的功能,镜片价格更上一层楼。记者同事左眼50度平光、右眼150度近视,店主介绍某款普通镜片50元,防蓝光镜片120元,高出了70元。记者询问另一家眼镜店,发现防蓝光镜片比普通镜片普遍高出百元左右。在网购平台上,不带近视度数的防蓝光眼镜品类众多,价格从50多元到300多元不等。

释疑1:蓝光将引发眼部疾病?

专家:普通光下不会对正常人视网膜造成损害

北京同仁医院验光配镜中心视光医师游玉霞介绍,蓝光不只出现在台灯、电脑电视显示屏中,同样存在于自然光内,日常生活中的白光就是由红、黄、蓝等可见光组成的。其中,红光波长600至700纳米,黄光波长500至600纳米,蓝光波长400至500纳米。波长越短,能量越高,穿透力就越强,因此认为蓝光可以穿透角膜和晶状体,从而造成眼底视网膜损伤。

2014年,中国标准化研究院视觉健康实验室与温州医科大学联合开展了一项关于蓝光视网膜损伤的研究,发现当蓝光峰值光谱达460至500纳米,照度超过1500lx(勒克斯,照度单位),直接照射视网膜细胞持续3小时以上,会出现细胞活力明显下降和凋亡。

游玉霞认为,从研究中不难看出,蓝光对视网膜的确存在损害作用,但与具体的照度和照射时间密切相关。目前,室内照明照度一般不超过600lx,并且LED照明灯具在光源外还有封装结构,而LED电子产品都采用背发光或者侧发光模式,蓝光强度远低于能造成损伤的水平。

同时,随着年龄增长,虽然发生视网膜病变的可能性增加,但是晶状体会逐渐偏黄,有助于过滤蓝光。因此,普通光环境下,蓝光不会对正常人视网膜造成损害。

不过,因为蓝光波长短,有可能会引发眩光,且光源中蓝光比例过高,会使得本来正好聚焦于视网膜上的成像聚焦于视网膜前,可能眼睛需要动用更多的调节,才能看清物体,从而造成一定程度的视疲劳。

同时,随着年龄增长,虽然发生视网膜病变的可能性增加,但是晶状体会逐渐偏黄,有助于过滤蓝光。因此,普通光环境下,蓝光不会对正常人视网膜造成损害。

释疑2 防蓝光可预防近视?

专家:近视不一定和蓝光有关

不少言论称,防蓝光可预防近视,尤其对于发育期的儿童,防蓝光更要趁早。在网上,也有一些网友发帖咨询近视眼如何选择防蓝光眼镜。

游玉霞则认为,近视和蓝光不一定有关系,视力下降可能是因为过多近距离用眼,或者眼部一直在动用调节功能的原因。

而复旦大学开展的一项单色光对豚鼠屈光发育的动物实验还发现,430纳米的蓝光对豚鼠光学离焦性近视的生成具有阻止作用,可能是通过影响玻璃体腔长度和角膜曲率半径来实现。游玉霞解释,近年很多研究证实,当前儿童近视的高发与户外活动缺乏有关,室内的光线与自然光相比,蓝光有所欠缺,这也可能是导致近视高发的一个因素,因此儿童采用一定蓝光比例的光源反而可能对近视发展有一定保护作用。不过,这一点还需要更多研究来证实。

她认为,目前防蓝光的概念仍处于较为尴尬的位置,且目前市面上防蓝光镜片质量参差不齐。此前,武汉市质监局抽查了市面上30批次的防蓝光树脂镜片,发现一半没有防蓝光功能,还有一些镜片虽能防蓝光,但镜片透光率受到影响,也易引发视疲劳。对正常成人与儿童而言,没有必要特意防蓝光。不过,进行了白内障手术的患者缺乏晶体对蓝光的过滤作用,视网膜病变的患者可能对蓝光更敏感,建议采用防蓝光保护措施,如佩戴医用滤光镜等。

她认为,目前防蓝光的概念仍处于较为尴尬的位置,且目前市面上防蓝光镜片质量参差不齐。此前,武汉市质监局抽查了市面上30批次的防蓝光树脂镜片,发现一半没有防蓝光功能,还有一些镜片虽能防蓝光,但镜片透光率受到影响,也易引发视疲劳。对正常成人与儿童而言,没有必要特意防蓝光。不过,进行了白内障手术的患者缺乏晶体对蓝光的过滤作用,视网膜病变的患者可能对蓝光更敏感,建议采用防蓝光保护措施,如佩戴医用滤光镜等。

贴士

孩子预防近视要注意这些细节

游玉霞介绍,儿童近视和户外活动太少有密切关系。家长要多鼓励孩子进行户外活动,拒绝做“宅童”,紫外线可以促进脑内多巴胺的分泌,有利于防控近视。

●带孩子配镜时,一定要散瞳验光。儿童眼睛调节能力强,散瞳后睫状肌放松,度数更准,配出的眼镜也更加合适。市面上的普通眼镜店不能点散瞳药,因此建议前往正规医院进行验光。

●对于已经近视的孩子,不少家长不愿意去配眼镜,而选择一些民间的治疗方法试图治疗近视,其实作用不大。

●由于孩子好动,配镜时还应选择镜框、镜片更为牢固,且更加轻巧的产品。

还有一些家长认为,度数配低一些,孩子的近视会发展更慢,其实也是误解,应以配到最佳度数为宜。

●由于孩子好动,配镜时还应选择镜框、镜片更为牢固,且更加轻巧的产品。

(戴轩)