

眼镜要少戴，越戴度数升越快 近视400度，配个300度就够了 佩戴眼镜有误区，别让这些骗了你

现在，由于学业加重，电子设备使用过多，不良的用眼习惯，近视的人群越来越多，而且呈现幼龄、进展快、程度深的趋势。据统计，我国现阶段约有6亿近视患者，“小眼镜”在校园里出现得越来越多。

眼镜对于很多人来说，已经成为一个再熟悉不过的物件。然而，关于佩戴眼镜一直存在许多着误区，甚至很多已经佩戴眼镜的青少年和家长并不知应如何科学佩戴。为此，记者梳理了部分误区。

□记者 吕鹏



误区一： 眼镜戴久了，眼睛会变形？

今年马上就升初一的悦悦，平时不太爱戴眼镜。据悦悦妈妈介绍，在悦悦小学三年级的时候她就近视了，现如今已经近400度了。

不戴眼镜的悦悦，看稍远一些的事物就会很模糊。可即使这样，只要不上课，悦悦就坚持不戴眼镜。理由是，她听说眼镜戴久了，会把眼球‘吸’出来，长成‘金鱼眼’。这种现象也出现在悦悦的同学中。一问，原来是大家都怕眼镜戴久了会变丑。

其实，眼球突出并不是因为长期戴有框眼镜的关系，而是与高度近视有关。而眼球变形则是因为近视度数加深后，视轴加长，视阔突出了。这是眼睛本身的问题，与佩戴眼镜没有任何关联。单纯性的近视，尤其是600度以下的中低度近视，一般不会出现眼球突出的情况。

因此，中度以下近视就算长期佩戴眼镜，也不会出现眼球突出的，而高度近视的人如果出现了眼球突出的情况，那也是因为眼睛自身的病变产生的外观变化，和无辜的眼镜是没有关系的。

误区三： 眼镜要少戴，否则度数升得快？

很多人被误导，只有在需要的时候才戴眼镜。于是，不少人养成习惯，只在学习或者开车的时候佩戴眼镜。其实，这是流传最广的错误认识。

患了近视眼的孩子近视度数越来越大，并不是因为戴上眼镜造成的。儿童和青少年正处于发育阶段，眼球会像身体一样随着年龄增长而变长，故近视也会慢慢加深，这就是很多孩子眼镜越戴越深的原因。到了16岁，人体的生长发育放缓，近视度数的增加也会放缓，而到了18岁成人后，近视才会稳定下来。配戴眼镜是为了对近视进行矫正，不仅不会增加近视度数，还会减缓近视的发展。

误区二： 眼镜度数低点好？

“近视400度，配个300度的眼镜是不是就够了？”与准备选购眼镜的李女士一样，不少眼镜消费者也有相同的疑问。据了解，许多消费者总会出于各种原因在配镜时自我调整配镜度数，特别是有部分家长存在认知误差，认为反正孩子的座位靠前，配镜后用不着看得特别清楚；也有的家长在给子女购买眼镜时，总是担心将度数配足会导致度数加深而随意降低配镜度数。

专业人士表示，这是一种误区。成年人一般眼睛发育停止，配镜时自己确认看得足够清晰。没有不适就可以，但青少年日常生活学习对视力的要求较高，眼睛还在不断地发育，因此建议校正视力达到1.0。

有的配镜者存在近视或远视的问题，同时还伴随轻微斜视，如果未经医生指导就将眼镜度数降低，不仅不能有效矫正患者视力，可能还会加重病情。如果选择度数较低，就容易导致眼睛疲劳，从而度数加深。

误区四： 眼镜不坏就不需要更换？

在眼镜这件事情上，很多人都很‘专情’，不戴到镜片破损、镜架开裂，轻易不换眼镜。

实际上，眼镜也是有保质期的。眼镜是根据当时眼睛的各项参数，如屈光度、双眼视功能、视力矫正程度等，科学精确计算之后量身打造的。但时间久了，眼睛各种参数会发生变化，可能之前配的眼镜，不适合现在眼睛的状态了。

因此，最好的方法是定期复查眼睛。一方面，看眼睛的健康情况；另一方面，检查镜片和镜架是否合用。不一定每次检查都要换眼镜，主要是看眼镜对视力的矫正作用，以便及时调整。

未老牙先掉

康美诺口腔医院提醒：
缺牙越来越年轻化，牙齿修复不宜拖延

□记者 吕鹏

“你好，我想咨询种牙。”我才30多岁牙齿全部松动，我是该装满口活动假牙还是做全口种植牙？”你帮我看看，我的牙齿要怎么补上？”……在康美诺口腔医院，一些年轻人向牙科医生提出了这些问题。牙齿缺失不再是老年人的“专利”；“未老牙先掉”成为越来越多人的尴尬。

那么，究竟是什么原因导致年纪轻轻牙齿就全部脱落的呢？有人说牙齿掉得早寿命短，死得快，这些是真的吗？牙齿全部脱落后该怎么办呢？对大家产生的这些疑惑，康美诺口腔医院修复科陈生有医生一一给出解答。

Q、30多岁牙齿掉光了是什么原因？
A、30多岁牙齿掉光了首先考虑是遗传因素，不过一般遗传造成牙齿全部脱落的可能性比较小，最大的可能就是平时不注重牙齿卫生，导致严重的蛀牙龋齿，甚至是严重的牙周病，这些都可能導致牙齒脫落，还有种可能是患某种疾病，也可能导致牙齿逐渐脱落。建议大家如果牙齿松动就赶紧去正规的口腔医院检查下。

Q、牙齿掉得早寿命短，死得快，这些是真的吗？
A、这种说法不具有决定性，主要看牙齿全部脱落是由什么原因造成的，如果是年纪轻轻由于严重的牙周病导致牙齿全部脱落，那么建议大家尽早开始治疗，因为严重的牙周病可能诱导很多心脑血管疾病的发生。据调查，患严重牙周病的人心脑血管发病率远远高于一般人。

在这里，还是要建议大家注意口腔卫生，每半年进行一次口腔检查，定期洗牙洁牙，保持口腔卫生，即使牙齿脱落不会诱发疾病，也会大大降低生活品质，加速衰老。

Q、缺牙后需要尽快修复吗？
A、缺牙不管是一颗还是多颗，半口还是全口，都要引起重视。缺牙后一定要尽早补，否则问题会更多。

缺一颗牙，临牙就会向缺牙的地方移动，久而久之会导致缺牙旁的牙齿不密合，频繁出现塞牙现象，多颗牙、半口牙、全口牙缺失引起的问题则更严重，对口腔健康造成的危害更大。年轻人切勿认为掉牙是老人的“专利”，自己缺一两颗无伤大雅。中老年人更不要因为“老掉牙”的观念，就对自己的缺牙置之不理。缺牙对口腔健康的危害无关年龄，及时把缺牙种上才能保护好其余牙齿。

Q、20多岁牙齿掉光怎么办？
A、随着口腔医学技术的发展，缺牙已经不再是大问题。修复缺失牙的方式主要有三种，活动假牙，固定义齿和种植牙。

其实，最佳的选择还是做全口种植牙。因为种植牙使用时间长，如果维护得当至少在40年以上，功能可以媲美真牙。