

近视600度是眼睛风险临界值？

听听眼科专家怎么说

本报记者 马薇妮 通讯员 谭悦

近日，“近视600度为眼睛风险临界值”话题登上热搜，引发大量网友讨论。什么是高度近视？高度近视暗藏哪些风险？对于高度近视有哪些认知误区？记者采访了徐州市第一人民医院党委委员、副院长、屈光手术中心学科带头人朱冉教授，为大家科普高度近视相关知识，破除常见误区。

600度是风险“分水岭”，眼轴长度更需关注

为什么600度是风险“分水岭”？“临床上我们根据近视度数，将近视分为三个等级，300度及以下为低度近视，300—600度为中度近视，超过600度即为高度近视。”朱冉指出，超过600度，这不仅仅是一个度数概念，更是一个眼健康风险的“分水岭”。这个划分依据并非随意设定，而是基于大量的流行病学研究和临床观察。600度之所以成为近视风险临界值，是因为超过这个度数后，眼球后极部的结构改变明显加速，发生病理性改变的风险呈指数级上升。国际眼科学界也通常将600度作为高度近视的界定线。

“很多人判断近视风险只看验光单上的度数，却忽略了眼轴这一核心指标。”朱冉提醒，眼轴就是眼球从前到后的纵向长度，即角膜顶点到视网膜黄斑中心凹的距离。可以把眼球比喻成气球，气球吹得越大，球壁就越薄。正常人眼轴维持在22—24毫米，高度近视人群眼轴大多突破26毫米。眼轴每拉长1毫米，近视度数约上涨250—300度，更关键的是，眼轴变长属于结构性损伤，一旦拉长，没有任何训练、药物、理疗手段可以将其缩短。

理性看待近视手术，避免认知误区

李女士是一名蛋糕裱花师，双眼600度近视合并300度散光，常年佩戴厚重眼镜，工作、生活十分不便。她来到徐州市第一人民医院屈光手术中心，经过详细评估，李女士进行了晶体植入手术，术后裸眼视力恢复得很不错。摘镜之后的李女士本以为彻底摆脱了近视困扰，朱冉却叮嘱她：“虽然不用戴眼镜了，但你仍属于高度近视高危人群，必须坚持定期做眼底检查，不能忽视潜在的眼底病变风险。”

为什么摘镜后还需要定期复查？朱冉表示，随着屈光技术不断成熟，全飞秒、半飞秒、ICL晶体植入手术被越来越多高度近视患者选择。很多患者存在认知误区，认为做完近视手术，高度近视的风险就彻底消失。“近视手术解决的是‘看得清’的问题，不能治疗高度近视，已经变薄的眼球壁，拉长的眼轴不会因为手术发生改变，眼底风险会持续存在。”朱冉说。

“近视度数会受角膜曲率、晶状体屈光力等多种因素影响，波动性较大。但眼轴是评价近视进展的金标准。”朱冉表示，临床上经常遇到部分青少年，验光度数变化不大，眼轴却已经悄悄快速增长，角膜曲率代偿掩盖了真实风险，如果只盯着度数，极易错过最佳干预时机。近视防控的本质，不是单纯控制度数，而是防控眼轴过度增长，目标是让孩子不近视、晚近视，尽量避免发展成为高度近视。

高度近视有哪些潜在风险？朱冉介绍，高度近视首要危险是视网膜脱离，眼球壁变薄后周边视网膜容易出现变性、裂孔，一旦液化的玻璃体通过裂孔进入视网膜下方，会造成视网膜脱离，若救治不及时，可能造成永久性失明。其次是高度近视性黄斑病变，黄斑负责人的精细视力，眼轴过度牵拉会引发黄斑劈裂、出血、裂孔，直接造成视物变形、中心视力下降。

除此之外，高度近视人群患上开角型青光眼的风险是普通人群的3—5倍，眼球壁改变降低视神经耐受眼压的能力，损伤不可逆。同时，高度近视还可能让白内障提前5—10年发病。

“暑期是我们屈光手术中心每年最繁忙的时段，仅6月和7月的手术量就超过2200台，日均手术量可达平时的3倍。”朱冉介绍，从接诊的患者来看，一是高中毕业生，想要报考军警、国防、航空航海等对视力有硬性要求的院校；二是在校大学生，利用暑期充裕的恢复期，为运动健身、考公、参军等提前规划；三是教师群体，同样利用假期完成摘镜。

“无论选择哪一种术式，术前都要完成20余项精细化检查，综合评估近视度数、角膜厚度、眼底状态、暗瞳大小、职业需求等多维度条件，再确定手术方案。”朱冉提醒，高度近视患者做完手术之后，日常生活依旧要规避蹦极、过山车、高强度身体对抗运动。参与羽毛球、网球这类高速小球运动时，建议佩戴防护眼镜，减少外力冲击造成眼球损伤。术后要坚持定期复查。

高度近视重在终身管理 早筛查早干预很关键

很多近视患者担心眼部出现问题，开始出现恐慌情绪。对此，朱冉表示，高度近视造成的眼球结构损伤不可逆，但是通过科学、长期的健康管理，完全可以把风险降到最低。

针对高度近视人群，建议每半年完成视力、眼压检查，每年至少开展一次完整眼底检查，包含眼底照相、OCT等项目。通过眼底检查，能够及时发现视网膜变性、裂孔等早期隐患，部分情况通过激光光凝就可以提前加固，避免发展成视网膜脱离等急症。一旦出现眼前黑影突然增多、频繁闪光感、视物变形、视力无故下降等情况，属于眼部危险信号，一定要立刻前往医院就诊，切勿拖延观望。

儿童该如何保护视力？朱冉建议，儿童从3周岁起建立终身眼健康档案，持续监测视力、屈光状态以及眼轴长度。每天保证不少于两小时白天户外活动，阳光刺激多巴胺分泌，是天然的近视抑制因素，可以有效降低近视发生概率。发现孩子视力下降，一定要到正规医疗机构做医学验光，区分真假近视，在医生指导下开展光学干预。

成年人该如何保护视力？朱冉表示，对于中青年人群来说，长期保持科学用眼习惯是维持眼健康的关键；而对于中老年人群来说，随着年龄增长，眼底慢性疾病发生风险逐渐增加，建议45岁以上普通人群每年进行一次眼底检查。合并高血压、糖尿病的高危人群，每半年复查眼底。

8月27日 周四



24℃—33℃
局部地区有
阵雨或雷雨

偏东风
3到4级

8月28日 周五



24℃—33℃
部分地区阴
有分散性阵雨或雷雨

偏北风
3到4级

公 示 通 告

中天仕名AB地块（2022-23号地块）项目规划建筑设计变更方案已于2026年7月27日进行了公示，根据公示期间反馈意见，建设单位对方案进行了局部优化调整，主要调整内容：1.沿街商业建筑退界距离增加，地块内消防车道优化；2.配电室及公厕位置调整；3.4#、8#、9#楼层数调整，2#、3#、6#、10#、23#、26#、27#、30#楼轮廓微调，15#楼局部增加架空层；4.抬板范围线局部调整，垃圾收集点移至抬板内；5.经济指标相应调整。拟调整后方案经我局审查，总平面布局合理，各项规划技术指标符合相关技术规范及规划管控要求。依据《中华人民共和国城乡规划法》

《江苏省自然资源厅关于规范规划实施公示公布管理的通知》有关规定，现将项目规划总平面图予以公示。如公民、法人和其他组织对本项目规划总平面方案存有异议，可依法依规提出合理化意见与建议，我局将结合反馈意见进一步优化完善项目设计方案。

建设单位：徐州彭展置业有限公司
项目地址：泉山区三环西路以东，矿山路以北
用地性质：城镇住宅用地
用地面积：104765.77平方米
建筑面积：总建筑面积302831.68平方米，计容建筑面积278367.07平方米，地上建筑面积

295013.88平方米，地下建筑面积7577.80平方米。
容积率：2.66
建筑密度：25%
绿地率：35%
公示地点：徐州市自然资源和规划局门户网站、建设项目现场、都市晨报
公示时间：2026年8月27日—2026年9月7日
邮寄地址：徐州市泉山区软件园C-2-C栋8楼
联系电话：0516-83898286 0516-83886039
电子邮箱：zrzyqsfj@163.com
徐州市自然资源和规划局
2026年8月26日