

伤眼的紫外線竟然可以预防近视?



见光中的紫色光線(violet light, 紫光)也具有预防近视的效果。

这是因为,构成眼睛的细胞,尤其在眼睛的角膜和巩膜等部分,含有很多胶原纤维,借由紫外线的照射,胶原纤维便会彼此连结,变得越来越粗壮。近视是因为眼睛的压力(眼压)而致眼球从内部开始延伸,让眼球的长度增加(眼轴增长)而造成。

但含有大量胶原纤维的眼球,强度可借由充分接收自然阳光所含的紫外线,或接近紫外线的可见紫光而提升。当眼球够强壮、够坚韧,因眼压而延长眼轴的幅度就会减少,近视也会减少;反之,如果阳光晒得不够,眼球便会因为太软而容易被眼压拉长,造成近视恶化。当然这是指光线对角膜的作用,只要适度户外活动就可达到目的。可是千万要注意当直视光线时,紫外线会被角膜水晶体吸收,造成角膜炎及白内障。

事实上不只针对儿童,目前有一种名为「紫外线交联」的方法,就是运用此原理来进行近视矫正或圆锥角膜治疗,可以达到一定疗效的治疗方式。近年来紫外线A-核黄素胶原交联术在眼科的应用已较为普遍,临床及基础研究数据显示,核黄素被UVA紫外线激发,产生活性氧自由基SOR,可进一步与角膜胶原纤维内部分子相互作用行程共价键链接,可显著增强角膜胶原纤维原初度,用于治疗圆锥角膜、角膜扩张性病变、角膜溃疡等疾病。(推荐阅读:戴角膜塑形镜片可以对抗近视?)

由上述可知,紫外线对眼睛并非只有坏处,在避免近视上也有帮助。而若要避免儿童近视,除了养成正确的用眼习惯,多摄取护眼食物,不要长时间使用3C产品之外,多在户外玩耍运动,一定程度会有预防并减缓近视的可能性。

< 本文来源于网络,不代表本社立场 >

许多人都知道紫外线是眼睛老化的元凶,但你知道吗?紫外线除了对眼睛可能造成的伤害之外,对儿童来说,其实有预防近视的功效,还可用来治疗许多眼部疾病。依据现在与过去儿童近视差异的统计调查显示,近视增加的原因中,其中一项就是现代孩子不大到户外玩耍,没有接受足够的室外光线。

卫福部国民健康署曾经在台湾的北、中、南、东4区进行视力防治研究计划,结果发现每周户外活动至少11小时,可以减少55%发生近视机率;对于近视者,则一年可减少近视度数增加约12度,此结果与澳洲、新加坡及美国「儿童每周花10~14小时户外活动可能可以预防近视」的研究结果相似。(推荐阅读:让孩子免于近视之苦 必知6大重点)

许多人因此纳闷:户外光线不正是大家避之唯恐不及的紫外线吗?事实上对小孩来说,紫外线的利大于弊,儿童时期,紫外线带来的伤害会被活跃的代谢消除。所谓的紫外线,是一种波长比可见光的紫光光线还短的不可见光,是看不见的电磁波,近年来有研究指出,不只是紫外线,就连可

眼科医生
殷丹 Dan Yin, M.D.
 (301)770-2020
 (Mon-Sat. 急诊24HRS)
 6333 Executive Blvd, Rockville, MD
 www.washingtoneyeconsultants.com

* 纽约医学院 M.D.
 * 著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医生
 * 美国眼科专家文凭
 * Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶片植入
- 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

维州马州妇产科不孕科
 美国妇产科学院院士、德州理工大学医科博士, 爱因斯坦大学主治医师
 曾任 Johns Hopkins University 妇产科临床副教授 3-109

颜世莲 Dianna Yan, MD **俞国贤 Steve Yu, MD, FACOG**

● 每年定期妇女抹片及乳房检查
 ● 孕妇产前检查、接生、无痛分娩
 ● 不孕症、输卵管及精液检查; 人工受孕
 ● 泌尿系统、尿道膀胱感染; 小便失禁
 ● 子宫、膀胱下垂、脱落; 治疗不用开刀
 ● 子宫颈癌; 治疗不用开刀
 ● 卵巢、子宫囊肿; 切除不用开刀
 ● 子宫镜扎输卵管; 不用开刀
 ● 阴道松弛整形
 ● 减除静脉曲张、蜘蛛网; 不用开刀

诊所备有最先进超声波扫描、激光, 子宫镜、子宫颈癌镜, 还有最新 cryotherapy, radiofrequency 和 Leep 设备 (免开刀腹腔镜手术、妇科、泌尿、阴道盆腔整形手术)

接受各种保险 PPO 和 HMO 自费优惠

马州 301-963-0900
 8909 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877
 维州 703-876-6200
 8622 B Lee Hwy, Fairfax, VA 22031

妇女全科

罗迅妍 医师 疼痛康复科
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow
- 国家康复医院住院医师
- 宾州大学附属医院住院医师

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险
 预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
 马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
 维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032

裴万征 医师 妇产科
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD
 703-698-9668
 starcareobgyn.com

● 美国妇产科学院院士
 ● 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
 ● Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
 ● 哥伦比亚大学生理学博士
 ● 北京医科大学本科及整形外科毕业

○ 产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生 **自费优惠**
 ○ 妇科年检, 各种妇科疑难病症
 ○ 不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管
 ○ 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科

○ 子宫内腺瘤切除术: 根治经血过多
 ○ 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
 ○ 松弛阴道收紧术, 改善性功能
 ○ 痔疮切除、乳房肿物切除
 ○ 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔

● 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
 ● 妇科泌尿: 治疗尿失禁, 及非感染性尿急和夜尿增多
 ● 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
 Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

MOCH 血液, 肿瘤专科门诊
 Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

主治 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤等各种癌症及各种血液病

王冬梅 医师
 DongMei Wang, M.
 预约电话: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850 (301) 424-9723
 位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66, 40, 43 号公车可达 (301) 337-8116

樊薇 内科医师
Wei Fan MD 3-115

主治各种内科慢性疾病, 外科, 妇科, 皮肤科常见疾病, 健康体检, 预防接种, 肿瘤普查, 妇科年检。
 具有多年临床经验, 医术精湛, 认真负责, 耐心周到, 个体化诊疗, 服务社区, 爱心呵护您的健康人生。

接受多种保险及自费, 全面接受新病人 周六开诊

- 美国内科学会专科文凭
- 美国内科学会会员
- Shady Grove Adventist 医院和 Washington Adventist 医院内科主治医师
- Hackensack UMC Mountainside 医院内科住院医师
- 北京三零一医院医学硕士
- 北京三零一医院多年主治医师

预约电话: (240)690-4114 或 (301)299-3039
 门诊地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

精神心理专科

郑三君 医师 ★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
 ★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
 ★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
 Board Certified Psychiatrist

主治 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧恶梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助 3-022

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
 Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
 18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)