

眼球运动结合耳穴压豆及眼周按摩在儿童假性近视中的应用效果

周蓉蓉

柳州市红十字会医院

DOI:10.12238/ffcr.v3i4.15366

[摘要] 目的：探究的在儿童假性近视中眼球运动结合耳穴压豆及眼周按摩应用效果。方法：选取2020年1月—2022年12月在本单位进行健康体检的100例儿童假性近视，随机分成2组，各50例，对照组实施常规干预方法，观察组实施眼球运动协同耳穴压豆及眼周按摩，比较两组干预效果。结果：干预后观察组屈光度、裸眼视力低于对照组，眼调节幅度高于对照组，差异显著（ $P < 0.05$ ）。结论：将眼球运动与耳穴压豆、眼周按摩疗法相结合应用于假性近视，通过多途径的协同作用，能够有效提升儿童裸眼视力水平，拓展其调节幅度范围，进而实现视觉质量的全面优化，值得推荐。

[关键词] 眼球运动；耳穴压豆；眼周按摩；儿童假性近视

中图分类号：R778.1+1 文献标识码：A

The Application Effect of Eye movement Combined with Ear Acupressure and Eye Massage in Children with Pseudomyopia

Rongrong Zhou

Liuzhou Red Cross Hospital

Abstract: Objective: To explore the application effect of eye movement combined with ear acupressure and ocular massage in children with pseudomyopia. Method: 100 children with pseudomyopia who underwent health check ups in our unit from January 2020 to December 2022 were randomly divided into two groups, with 50 cases in each group. The control group received routine intervention methods, while the observation group received eye movement combined with ear acupressure and eye massage. The intervention effects of the two groups were compared. Result: After intervention, the refractive error and uncorrected visual acuity of the observation group were lower than those of the control group, and the range of eye adjustment was higher than that of the control group, with significant differences ($P < 0.05$). Conclusion: The combination of eye movement with ear acupressure and eye massage therapy for pseudomyopia can effectively improve children's naked eye vision level, expand its range of adjustment, and achieve comprehensive optimization of visual quality through the synergistic effect of multiple pathways. It is worth recommending.

Keywords: eye movement; Ear acupressure; Eye massage; Pseudo myopia in children

引言

假性近视是因用眼过度致使睫状肌长时间处于收缩痉挛状态，晶状体厚度随之增加，导致视物下降，属于近视的早期阶段，且具有可逆性^[1]。随着我国社会、经济与科技的迅猛发展，我国居民的生活质量实现了显著提升，电脑、智能手机、平板电脑等高科技设备逐渐融入普通居民的日常生活^[2]，以及学习压力的日益增大，在此背景下，我国儿童的近视率呈现出持续攀升的趋势，对我国整体国民素质造成严重的影响。面对严峻的形势，我们应当积极探索治疗假性近视切实可行、行之有效的办法。眼球运动是指通过眼部训练

动作的练习，锻炼眼外肌，并调节眼睛功能^[3]；耳穴压豆是通过对耳部特定穴位进行刺激，调节脏腑功能，从而达到防治疾病的作用^[4]；眼周按摩主要是按摩眼部周围的穴位及肌肉，以达到改善眼部血液循环、减轻眼部疲劳的作用^[5]。本研究旨在围绕儿童假性近视展开深入探讨，剖析眼球运动协同耳穴压豆及眼周按摩这一综合干预模式的应用效能，从而为儿童假性近视的治疗提供更为丰富、有力的依据与支持，报道如下。

1 资料与方法

1.1 研究对象

选取2020年1月—2022年12月在本单位进行健康体检并诊断为假性近视的100例儿童假性近视，随机分成2组。观察组50例，年龄为6—16（ 11.34 ± 2.03 ）岁，其中男26例，女24例；对照组50例，年龄为5—16（ 11.56 ± 2.19 ）岁，其中男25例，女25例。两组资料比较差异无统计学意义（ $P > 0.05$ ）。

根据病例纳入标准：（1）全部患儿均符合《中华眼科学》^[6]近视诊断分类标准中关于假性近视的诊断标准，且裸眼视力低于1.0；（2）年龄范围在6至18岁之间；（3）儿童及其监护人充分了解本研究相关情况后，均表示同意参与。排除标准：（1）身体状况无法耐受本研究相关治疗；（2）存在斜视、散光等；（3）不能积极配合本次研究相关治疗；（4）近期有接受过其他视力恢复治疗的经历。

1.2 干预方法

对照组实施常规干预方法。（1）眼保健操。对攒竹、睛明、太阳、四白穴位实施按摩，按摩过程共设置为四大节，每节由四个八拍构成，建议每日开展两次按摩。（2）望远法：在持续用眼40~60min后，往远处看，每次持续时长需保持在5分钟以上；（3）加强用眼卫生行为规范，积极倡导并切实增加户外活动时长，每日坚持参加户外活动，时间达到一小时以上；在看书写字时，不可距离较近，改善不良姿势，始终保持坐姿端正，避免在阳光过于强烈或昏暗的环境下开展看书学习等行为，严格控制电视等电子产品的使用频次与时长。（4）饮食管理。日常饮食中减少甜食的摄入量，多摄入橙子、柠檬、西蓝花、菠菜等新鲜的水果蔬菜。增加粗粮摄入量，多进食鸡蛋、牛奶、鱼肉等优质蛋白。

观察组实施眼球运动协同耳穴压豆及眼周按摩。（1）眼球运动。由专业医师对儿童实施眼球运动训练指导，以儿童实际的视力状况为依据，针对性地开展Brock线训练、集合近点训练等干预措施，训练期间，要循序渐进地提高儿童的调节幅度，建议一周安排3~4次练习。（2）耳穴压豆。

主穴为目1、目2、颈椎、胸椎、枕、眼、内分泌、肝、脾等，心阳不足的儿童加“心”，脾虚气弱的儿童加“脾”，对耳廓进行常规消毒处理后，取1粒王不留行籽精准对准相应穴位，确保粘贴牢固，指导患儿以手指适度按压耳穴贴，按到耳穴明显酸痛且伴有发热感为宜。采用双耳交替按压的方式，每次按1~2分钟，每日按压频次为3次。（3）眼周穴位按摩。仰卧，头部微微后仰，闭眼放松。医师洗净双手并搓热，用轻快手法从睛明穴开始推，一直推到攒竹穴，再以环形的方式轻轻按摩眼眶周围。针对攒竹、阳白、四白、太阳、精明、翳风、风池等穴位进行重点按揉操作。将刮板清洗干净，随后对百会区域、四神聪穴位以及沿着膀胱经、胆经在头部的循行路径进行重点梳刮。单次按摩时长控制在10~15分钟，一周4次，两组均持续干预3个月。

1.3 评价标准

裸眼视力：两组儿童干预前后的裸眼视力采用标准对数视力表测定，将测得的视力值按照规定方法换算成最小分辨角对数。屈光度：检测屈光度之前进行散瞳操作，给予两组儿童在治疗前后使用复方托吡卡胺滴眼液，采用电脑验光仪对屈光度数进行测定，连续测定3次，取平均值；眼调节功能：用负镜片法对两组患儿的眼调节幅度（即晶状体应对近刺激时屈光度改变的能力）进行测定。

1.4 统计学方法

采用SPSS 26.0统计学软件进行数据分析，符合正态分布的计量资料（屈光度、裸眼视力、眼调节幅度）以 $\bar{x} \pm s$ 表示，组间比较采用t检验， $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 临床相关指标分析

治疗前组间屈光度、裸眼视力、眼调节幅度差异不大（ $P > 0.05$ ），治疗后观察组屈光度、裸眼视力低于对照组，眼调节幅度高于对照组，差异显著（ $P < 0.05$ ），见表1。

表1 两组儿童临床相关指标对比（ $\bar{x} \pm s$ ）

组别	屈光度（D）		裸眼视力（LogMAR）		眼调节幅度（D）	
	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后
对照组（n=50）	-0.32±0.07	-0.29±0.04	0.47±0.08	0.42±0.06	9.53±1.13	10.14±1.38
观察组（n=50）	-0.31±0.05	-0.22±0.02	0.46±0.09	0.31±0.05	9.59±1.16	11.54±2.02
t	0.767	11.068	0.587	9.959	0.262	4.047
P	0.445	0.000	0.558	0.000	0.794	0.000

3 讨论

在当今社会与人工智能技术蓬勃发展的时代背景下，我国小学生、初中生及高中生的近视患病率分别达到22.53%、51.07%和65.44%^[7]，并且近视患病率仍呈现出持续攀升的发展态势。尤为关键的是，我国近视儿童的发病年龄呈现出愈

发低龄化的趋势，假性近视在儿童中变得很常见，迫切需要我们深入探索并制定出切实有效的应对策略与解决方案^[8]。

在当代医学领域，针对近视的常用治疗手段涵盖手术治疗、药物治疗方案、光学矫正措施等^[9]。屈光矫正治疗中，佩戴眼镜是常用手段。然而，鉴于青少年日常学习过程中用

眼强度较大, 视度数往往仍会持续增加。低浓度阿托品眼药水、哌仑西平等近视药物虽然具有一定防控近视的作用, 然而, 部分药物在临床应用过程中, 会出现一定程度的不良反应, 例如给予儿童应用低浓度阿托品眼药水, 容易导致流泪、畏光等。角膜塑形镜是用于控制近视进展的医疗手段之一, 临床研究证实其在近视防控方面成效显著^[10], 不过在矫正近视度数和适应孩子自身角膜发育情况方面, 角膜塑形镜仍有一些不足。上述所提及的各类近视治疗手段, 均无法实现对近视的根治。因此应该积极采取有效的治疗措施, 改善假性近视, 对于延缓近视进展、降低近视发生率具有重要意义。

在传统医学理论体系中, 目之与经络, 其关联之密, 于诸多医典古籍中皆有载述, 如《素问·五脏生成篇》明确指出: “诸脉者皆属于目”。又如《灵枢·邪气脏腑病形》中记载“十二经脉, 三百六十五络, ……其精阳气上走于目而为睛”, 进一步强调了目与经络的紧密依存关系。在中医理论体系里, 近视的发病多被认为与先天禀赋不足、久视耗伤阴血、肝肾精血亏损等因素密切相关, 治疗原则应该遵循开窍明目、调补气血原则。现阶段, 中医针对假性近视所采用的治疗方法丰富多样, 涵盖了针刺疗法、中药内服、穴位按摩、耳穴压豆等。在假性近视的临床治疗中, 中医治疗手段展现出疗效确切、安全性佳、操作简便, 且无明显不良反应等优势, 广泛应用于临床, 尤其是儿童群体中。

本研究干预后结果显示, 观察组屈光度、裸眼视力低于对照组, 眼调节幅度高于对照组, 说明眼球运动结合耳穴压豆及眼周按摩取得了显著的疗效, 究其原因: 耳与经络之间存在着直接且紧密的关联, 例如, 在早期医学典籍《阴阳十一脉灸经》里, 便已记述了“耳脉”的相关内容。手阳明大肠经、手太阳小肠经、手足少阳经等经脉及其经别皆循行入耳之中, 足太阳膀胱经的经脉则上行抵达耳上角, 足阳明胃经的经脉向上循行至耳。因此, 临床可以儿童的实际病情状况为依据, 根据患者的具体病情, 合理选取眼、目1、目2等穴位, 通过采用适宜的刺激手段作用于这些穴位, 直接发挥对眼部的治疗作用, 发挥疏通经络、调畅气血、补益正气之效, 在假性近视治疗中效果显著。根据儿童的实际情况, 开展一系列调节训练项目, 例如镜片排序、集合近点等, 锻炼睫状肌的收缩和舒张能力, 增强眼肌调节能力。此外, 运用按揉、点压等特定手法对眼周穴位进行按摩操作, 能够通过眼周局部的物理刺激, 促进眼周组织的血液微循环, 并

调节神经功能, 进而有效缓解睫状肌的紧张痉挛状态, 达到消除眼部疲劳的目的。三种疗法综合干预, 可提高临床治疗效果, 有效提高假性近视患儿的裸眼视力水平, 增大其调节幅度范围, 进而全面优化患儿的视觉质量。

综上, 眼球运动结合耳穴压豆及眼周按摩的应用, 能有效提高假性近视儿童的裸眼视力水平, 增大其调节幅度范围, 进而全面优化其视觉质量。

[参考文献]

- [1]陈朝阳.耳穴疗法治疗儿科疾病的应用现状与分析[J].福建中医药, 2019, 50(2):73-75.
- [2]李岩,李富馨,王旻.轻中度近视调节功能训练有效性分析[J].中国妇幼保健, 2021, 36(19):4472-4475.
- [3]樊泽民,黄象好.综合防控儿童青少年近视3年工作成效与下一步工作重点.中国学校卫生, 2021, 40(12):1765-1767.
- [4]杨苗.耳穴压豆结合推拿手法防治儿童假性近视[J].首都食品与医药, 2019, 26(11):186-187.
- [5]叶雪萍,杨雪艳,陈小舒,等.眼周穴位按摩联合中药离子导入在青少年假性近视中的应用[J].齐鲁护理杂志, 2021, 27(7):33-36.
- [6]李凤鸣.中华眼科学[M].北京:人民卫生出版社, 2014.
- [7]李丹,沈苓,邓恩俐,等.中医理疗联合托吡卡胺滴眼液治疗假性近视疗效的Meta分析[J].国际眼科杂志, 2018, 18(5):823-825.
- [8]黄磊,简婵,夏心瑀,等.穴位注射配合耳穴压籽治疗假性近视疗效观察[J].按摩与康复医学, 2020, 11(4):9-11.
- [9]程春梅,刘洁.耳穴贴压治疗青少年假性近视临床观察[J].中国中医药现代远程教育, 2020, 18(21):71-72.
- [10]唐志华,尹爱良,董燕妮,等.耳穴压豆及灸宝灸配合推拿治疗青少年假性近视62例疗效观察[J].家庭医药·就医选药, 2020(9):75.

作者简介:

周蓉蓉(1986.02-), 女, 瑶族, 广西贺州人, 硕士, 副主任医师, 研究方向为临床。

基金项目:

广西壮族自治区中医药管理局自筹经费科研课题, 课题名称: 经络刮痧与穴位按摩联合耳穴压豆治疗4-6岁学龄前儿童假性近视的疗效观察,

合同编号: GXZY20210521。