

# 寒假来啦 别忘给眼睛倒个体 体个检



米远处让孩子识别。

平时生活中,家长如果发现孩子斜着看、歪头看、眯眼看、揉眼看或很近的看电视和书时,就要警惕,可能是视力有问题了。家长应及时带孩子到正规医疗机构,为孩子建立屈光发育档案。检查开始时间最好不晚于3岁,有助于尽早发现眼疾、屈光异常如近视、散光、高度远视、斜弱视等,筛选出近视眼“危险分子”,及时防控近视进展,提早进行干预。

## 二号坑: 孩子小+度数不高 = 假性近视

很多家长一听到孩子近视时常常会脱口而出:“是假性还是真性?”许多人相信孩子小、度数不高,就是假性近视,是可逆的。其实假性近视是指近距离用眼过度,眼睛的睫状肌调节紧张所导致的暂时性视力下降,经过休息或应用睫状肌麻痹剂滴眼后,视力能恢复正常。但在常规的医院检查中,如果已经散瞳验光,检查出近视度数,就不再是假性近视。即使孩子年龄小、度数不高,也已经不是调节紧张性的假性近视。

所以,当孩子出现视力下降,及时到正规医院进行散瞳验光是非常必要的。通过散瞳可以排除假性近视,对于大部分的近视儿童,选择4到6小时就可以自行恢复的快速散瞳验光即可。

## 三号坑: 眼镜看远戴 看近不戴

正常眼与戴镜(度数合适)的近视眼看近时眼睛都需要调节,通过调节改变眼睛的焦距,将光线聚焦点从远处移到我们看的近距离物体上,这样才能看清楚。

近视眼在不戴眼镜的情况下,眼睛的焦距就在近处,眼睛可以偷懒不用调节就能看清。但是长期偷懒眼睛的调节功能就会下降,并且还会影响到眼睛内聚的能力。

正常状态下,看近时双眼会向内一定程度的对眼,这就是内聚功能。除医生有特殊交代的情况可以不戴眼镜外,其他时候建议,近视的孩子看远看近均佩戴眼镜。

## 四号坑: 越戴眼镜 近视加深越快

散瞳后如检查出来了真性近视是不可逆的。大部分的近视眼是因为眼轴增长导致,眼轴是指进入眼球的光线通路上,角膜前表面到眼底视网膜的距离,就像球球的“身高”。还在身体发育期的孩子,在没有干预的情况下,眼轴会随着身体发育持续增加。因此近视度数不但不会降低,反而会不断加深。

我们无法使发育的眼睛逆生长,就好像我们无法将一个长高的人变矮一样。所以,近视加深并不是因为佩戴眼镜。

而且,不戴眼镜会加重眼睛的负担,可能进一步刺激近视度数增加。所以,要佩戴合适度数的眼镜矫正视力。并且随着眼轴增长,近视度数增加,要及时更换合适的眼镜,建议每半年进行一次验光检查。

## 五号坑: 激光手术 可根治近视

有些家长认为近视不是什么严重的疾病,成年以后通过激光手术就可以治好。

从视觉角度来说,不管近视多少度都不容忽视。因为人85%以上的信息获取来自于视觉系统,中低度近视会影响视力,戴眼镜会带来生活不便。而高度近视特别是病理性近视更要高度重视,其眼底视网膜可能会出现病变,严重的会导致视力不可恢复的损伤,部分患者甚至会因此失明。据统计,病理性近视是50岁以上人群失明的主要原因之一。

大众可能神化了激光近视手术的效果:首先,它并不能包治所有近视,

超过一定度数的高度近视无法进行角膜激光手术,可能要考虑选择其他治疗方法,例如有晶状体眼人工晶体(ICL)植入手术。其次,并不是所有度数适合的患者都能做激光近视手术,必须通过角膜、眼表等一系列术前检查才行。

更重要的是,近视手术其实治标不治本,手术只能摘掉眼镜,并不能改变眼底,表面上近视度数消失了,但高度近视眼底病变的风险不会降低。所以,近视要从娃娃抓起,不要怀揣侥幸心理,坐等长大了再做近视手术,预防孩子近视,控制度数增长,更重要。

## 六号坑: 视觉训练 包治近视

很多视觉训练机构过分夸大训练效果,号称能够彻底治愈近视,其实是通过训练孩子识别图像的能力,营造视力恢复正常的假象。

事实上,已经增长的眼轴、近视的度数和变薄的眼底视网膜都无法逆转,还可能因为过度训练加重孩子的近距离用眼强度,加速近视发展速度。

很多家长为了孩子的眼睛不放过任何机会,却可能是南辕北辙,没有采用正确的干预治疗方案,反倒耽误了孩子的眼睛。

## 七号坑: 没时间户外 全靠“OK镜”

国内外研究数据都证实了,近视防控“三板斧”——角膜塑形镜(OK镜),低浓度阿托品眼药水以及户外光照2小时/天——是确切有效的。但现在孩子学习压力大,无法保证充足的户外时间,因此家长将防控近视全部依赖于OK镜和低浓度阿托品眼药水。

其实,OK镜和低浓度阿托品不是每个孩子都适用的,需要进行角膜形态、眼表状态、调节功能的检查,通过检查后才能在医生的指导下使用。

徐琼

寒假来了,放飞自我的同时,家长可别忘了让孩子们给眼睛也放个假。眼科医生提醒,寒假时间较短,如果您的孩子已经出现了视物模糊、歪头、眯眼等症状,请及早带他到正规医院就诊。散瞳验光和瞳孔恢复需要时间,不要等到要开学了,才匆忙就诊,影响孩子开学后的学习进度。

与此同时,在近视防控方面,家长们有时候是干着急,缘木求鱼,不得其法,仍然有些“顽固坑”大家总是会踩到。今天,眼科专家就来带家长们一起填坑。

## 一号坑: 孩子上学后 才需要查视力

很多家长认为孩子上小学以后,用眼多,才需要检查视力。其实3岁以后,儿童在学习识认视力表后绝大多数都能够配合测视力,就可以进行初步的视力检查。建议每三个月到半年给孩子进行一次视力筛查,学校或家长可自购标准视力表挂墙上,在5

# 这份“养眼”攻略 请查收

## 寒假期间孩子电子产品的使用 应注意哪些方面?

1. 视频工具的选择要坚持“宁大勿小”的原则。  
选择顺序依次为:投影、电视、电脑、平板电脑、手机。
2. 使用电子产品遵循“20-20-20”口诀。  
看屏幕20分钟以后,要抬头远眺20英尺,也就是6米外,20秒以上。
3. 调整屏幕的位置和参数。  
高度在眼球和视频中心保持水平或者略低的位置。距离为电子屏幕对角线长度的4-6倍。阴极射线显像管CRT显示屏的刷新率一般是75-85赫兹。如果是液晶显示屏,没有必要调整刷新率。
4. 环境光线要适宜。  
晚上使用电子产品时,需要开灯

且将屏幕亮度调暗到30%。可以设置绿色背景的屏保壁纸,以缓解视疲劳。

5. 限制电子产品的使用时长。  
线上学习的时间,小学生每天累计不超过2.5小时,每次不超过20分钟;中学生每天累计不超过3小时,每次不超过30分钟。减少线上学习外的视频使用时间,每天累计不超过1小时。学龄前的儿童比学龄期的儿童,对电子屏幕使用要求要更严格。

## 日间户外运动是硬道理

除注意电子产品的使用外,还应让孩子坚持户外活动。

研究表明,“日间户外活动时长”是预防近视发生、发展的独立保护因素,其保护作用与光照强度有关。太阳光的光照强度比室内高数十倍。

阳光下,瞳孔会缩小、景深加深,模糊减少,抑制近视的发生;人体内的多巴胺在阳光下释放量增多,而多巴胺能抑制近视的发生和发展。所以,每天日间户外活动至少2小时,一周累计日间户外活动不少于10小时,能有效预防青少年近视。如果由于疫情防控需要居家隔离,家长们也不要着急,可以让孩子通过阳台、窗户等多多接触阳光。

## 饮食和睡眠 竟关乎视力

由于新春佳节的到来,孩子的饮食和睡眠可能也会更加没有节制。一定要督促孩子保证充足的睡眠时间。少吃甜食、淀粉类食物;少喝碳酸饮料;多吃富含“叶黄素”的食物。因为研究表明,饮食和睡眠也是与近视息息相关的。

刘爽

