

护眼知识科普

爱眼护眼小知识一起学起来

关于防控近视的误区,家长都知道吗?



近视是我国乃至全世界最高发的眼病,是一种最常见的屈光不正,世界卫生组织(WHO)已把它列入亟待解决的致盲性眼病之一。近年来,电子产品的普及也使得近视呈现低龄化的趋势,儿童青少年近视率的增加让越来越多的学生家长焦虑不已。那么近视防控有哪些“坑”呢。

误区一 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进行一次视力筛查,检查开始时间最好不晚于3岁,学校或家长可自购标准视力表挂墙上在5米远处让孩子识别。

误区二 孩子还小,度数不高,是假性近视

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,已经散瞳验光,如果检查出近视度数,就不再是假性近视,即使孩子年龄小,度数小,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4-6小时就可以自行恢复的快速散瞳验光足以。

误区三 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。

误区四 越戴眼镜,近视加深越快

近视眼镜并不是越戴越近视。很多患儿的家长都不愿意佩戴眼镜,原因就是觉得戴了眼镜之后就是一直戴下去,并且越戴越近视。其实,事实上是因为孩子已经近视了,屈光状态是不太可能会逆转的,而且一般来说,随着患儿身体的生长发育,近视度数也是会继续加深的,因此眼镜需要一直戴。

但是,这里要说的是,就算不戴眼镜,近视度数就在那里,而且也会越来越深;度数的加深并不是戴眼镜导致的,而是孩子本身屈光状态发展引起的。明明需要带眼却故意不让带,就好像鸵鸟遇到问题把头往沙子里一埋,其实没有解决任何问题。如果不佩戴眼镜,小朋友就会看不清,度数越高,看远就越模糊,会影响正常的学习和日常生活。

其次,如果眼睛总是处于看不清楚的状态,容易导致视觉疲劳,可能会出现眼睛胀痛,严重时可能会伴有头痛;由于长期处于视物模糊的状态,可能会使得调节集合失衡,眼睛出现斜视。最后,由于眼睛长期处于看不清楚的状态,可能会使得度数发展的更为迅速。

误区五 激光手术,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。

误区六 视觉训练,包治近视

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。近视发生发展的机制目前尚不明晰,良好的行为习惯和充足的户外光照才是最根本的防控法门。一旦近视,便很难逆转,也不能光靠医疗手段干预。

其实,大部分近视是可以预防的。通过良好的行为习惯,减少电子产品使用和近距离用眼,增加户外时间,让孩子们在阳光下奔跑,何乐而不为呢?

防近视要从幼儿开始,一生守好8道关!



专家提醒,从幼儿期开始就要预防近视,包括增加户外活动,保证均衡营养、充足睡眠等。

●每天2小时以上户外活动

中小學生每天戶外活動時間不少於2小時,學齡前兒童每天戶外活動時間不少於3小時。王凱提醒,戶外活動需要強調的是要有充足的陽光,如在放學太陽落山後進行戶外活動,那麼近視預防的效果就幾乎失去作用。

●保證足夠的睡眠時間

正常晝夜節律對眼睛發育有著重要作用。每日睡眠小學生不少於10小時、初中生不少於9小時、高中生不少於8小時,避免晚睡晚起和作息不規律行為。

●讀寫保持“一尺一拳一寸”

“一尺一拳一寸”即眼睛離書本一尺。胸部離桌子一拳,手指離筆尖一寸。正確的讀寫姿勢非常關鍵。有些小朋友握筆太靠下,視線被遮擋而習慣歪頭看字,久而久之左眼的近視進展速度就會比右眼快。

●常做眼保健操

通過遠眺、做眼保健操等方式都有助於緩解眼疲勞。有研究發現,長期堅持做正確的眼保健操的兒童,其近視進展慢於不正確做眼保健操或不做眼保健操的兒童。

●減少電子產品使用

避免兒童青少年接觸不必要的電子屏幕環境。觀看電視的距離不少於屏幕對角線4倍;觀看電腦的距離不少於50cm,使用手機的距離不少於33cm。

此外,用眼有個“20-20-20”原則,即近距離用眼20分鐘,遠眺20秒,看20英尺以外一個物體(6米多)。

●高度近視3-6個月做一次檢查

建議高度近視和病理性近視者每3-6個月到醫院做一次全面的眼科檢查,並長期隨訪。

●通過多種醫療手段防控近視

角膜塑形鏡、低濃度阿托品眼藥水、離焦型的框架眼鏡,包括軟性角膜接觸鏡等等,都是有效控制近視增長速度的一些醫療手段。

●飲食均衡,關注眼睛所需營養

孩子挑食、偏食不利於眼健康,如藍莓粉(花青素)、玉米黃質、葉黃素等營養對眼睛具有一定保護作用,在兒童生長發育過程當中可以適當地定量補充。



不同年龄,孩子护眼各有侧重点

不少家长认为,孩子初高中用眼强度更大,因此近视度数会上涨快。然而,度数增长速度最快的阶段其实是在小学。近视防控,每个年龄各有侧重:

●3岁以前:观察孩子行为特征

3岁以前的婴幼儿阶段,要注重观察孩子的行为特征,比如孩子是否追光,是否正常玩玩具,能否和大人正常交流。只要行为跟同龄人的孩子无异,在视力方面就不必过分担忧。

●3岁-6岁:定期验光做好记录

3岁-6岁的幼儿园阶段,要控制远视储备消耗的速度。推荐建立视觉档案,定期验光,做好视力记录,做好眼球光学生物测量,记录眼轴的长度,以便与将来做对比。

不宜给孩子上太多网课,应减少弹钢琴、画画、学英语等近距离用

眼行为;同时,要增加孩子的户外活动时间,注意营养均衡。

●7岁-14岁:近视防控的重点时期

小学阶段是近视度数上涨速度最快的年龄阶段,因此也是近视控制的重点时期,此阶段应增加户外活动、养成良好的用眼习惯。

●15岁后:继续保持良好用眼习惯

一般15岁后,眼轴的年龄生长曲线会放缓,近视增长也会相对减缓,但继续保持良好的用眼习惯非常必要。