

济宁晚报全媒体记者 王艳茹

“发现孩子有视物眯眼、皱眉、歪头、视力下降等症状,家长要及时带孩子到正规医疗卫生机构检查和矫治,做到早监测、早发现、早预警、早干预、早矫治,控制近视发生发展。”4月11日,济宁市第一人民医院眼科副主任医师叶青告诉记者。她建议:中小學生正处于屈光发育的敏感期,定期进行视力和屈光度检查,可以清楚了解孩子的远视储备量或近视状况。

防控
关键

每天至少2小时户外活动

在济宁市第一人民医院眼科门诊,医护人员正为前来就诊的儿童进行系统的视力检查,包括普通视力检查、验光、散瞳、扫描激光眼底检查等项目。“学校视力筛查的时候,发现孩子左右眼视力相差大,平时他说过两次看不清楚黑板,这次专门来眼科检查一下。”家长尹先生说。

叶青告诉记者,远视储备值是监测屈光度发展的重要指标,由于过早过多近距离用眼,一些青少年在6岁前已消耗完远视储备,在小学阶段极易发展为近视。正常情况下,6岁儿童应有+1.0—+1.5D的远视储备。“增加户外活动是青少年近视防控最有效方法。每天至少2小时白天户外活动,如散步、打球、骑车等,阳光刺激多巴胺分泌,可抑制眼轴过快增长。同时,避免在强烈阳光下长时间用眼,最好戴上防紫外线太阳镜。”叶青说。

户外活动的关键是“户外”,而不是活动内容、方式和强度等。确有不便去户外,也可到阳台或窗边“目浴阳光”。即使阴天,户外的光照强度也比室内大,因此,阴天户外活动对近视防控也有一定效果。各种球类运动都是很好的户外运动方式,在打球时,双眼追踪球类远近运动轨迹,可以有效锻炼睫状肌,促进眼部血液循环。

“传统穴位眼保健操是根据中医推拿、穴位按摩结合体育医疗综合而成的一种按摩疗法,通过按摩眼部周围的穴位和皮肤肌肉,达到刺激神经、促进眼部血液循环、松弛眼部肌肉、缓解眼睛疲劳的目的。”叶青说,做眼保健操可缓解视疲劳症状,不能依赖眼保健操代替户外活动。

科学
用眼

3岁以下避免接触电子屏

“儿童青少年要注意控制电子产品使用,3岁以下避免接触电子屏幕,6岁以下每天≤30分钟、小学生≤1小时、中学生≤2小时。视屏使用电子产品,优先选择大屏幕,建议使用次序为电视、电脑、平板、手机。保持合适距离,电脑≥50cm、手机≥40cm。屏幕略低于眼睛水平线,减少睁眼幅度。”叶青说。总体原则是屏幕越大,分辨率越高越好。周围环境较暗时,要打开房间灯光照明,避免在较暗的环境下使用电子产品。

与看电子屏幕相比,阅读书籍对眼睛的伤害相对较小,但如果阅读姿势不端正、近距离用眼时间过长,会造成眼睛疲劳。阅读时要适时休息,持续用眼时间最长不超过40分钟。年龄越小的孩子,持续用眼时间应越短。

叶青介绍了科学的用眼习惯,每用眼20分钟,远眺6米外20秒。读写时眼睛离书本≥33cm(一尺)、胸口离桌子≥10cm(一拳)、握笔手指离笔尖≥3cm(一寸),避免躺着、趴着、走路时看书或玩手机。

“孩子学习时需要有良好的光照,光照不合理会给孩子眼睛带来不良影响。家长应改善家庭视觉环境,课桌椅高度匹配身高,将孩子书桌放在室内采光较好的位置。白天学习时,充分利用自然光进行照明,避免光直射到桌面上。夜间使用全光谱LED台灯,房间顶灯和台灯同时开,避免眩光。”叶青说。



济宁市第一人民医院眼科副主任医师叶青为孩子进行眼部检查

@小记者家长,帮助孩子远离小眼镜

多户外少宅家



《近视防控,“防”的到底是什么?》
扫码阅读寻真相

定期
检查

警惕近视早期信号

充足的睡眠不仅对儿童青少年身体生长发育十分重要,还有益于视觉发育。建议家长以身作则,引导孩子在家规律作息,早睡早起,睡眠充足,幼儿、小学生每天睡眠时间不少于10小时,初中生不少于9小时,高中生不少于8小时。“家长要引导孩子多吃护眼食物,如胡萝卜、蓝莓、菠菜、深海鱼等,避免高糖饮食,糖分过高可能加速近视发展。”叶青说。

若青少年儿童出现眯眼、揉眼、频繁眨眼、看东西凑近、歪头、皱眉等行为,因看不清黑板导致成绩下降等情况,家长要警惕这些近视的早期信号。如果发现近视,根据医生的建议可进行散瞳验光和科学矫治。

叶青告诉记者,户外活动、科学用眼、定期检查是近视防控的关键措施。家长要帮助孩子养成良好用眼习惯,当出现近视问题时,建议就诊专业眼科门诊。早预防、早发现、早控制,才能有效降低青少年近视发生率。



医护人员走进幼儿园普及爱眼用眼知识

多读一点

它们可以延缓近视进展

配戴眼镜进行近视进展控制主要包括配戴框架眼镜和角膜接触镜。框架眼镜是最简单、安全的矫正器具,近年来,特殊光学设计的框架眼镜即功能性眼镜也成为可供选择的近视矫正措施。角膜接触镜包括软性接触镜、硬性透气性接触镜和角膜塑形镜(OK镜)等。针对8岁以上的儿

童,配戴角膜塑形镜可延缓近视进展。

目前,低浓度阿托品滴眼液是经过循证医学验证能够有效延缓近视进展的药物,与各种特殊设计的眼镜及接触镜联合应用能增强近视控制的效果。它需要在专业医生指导下规范使用,遵医嘱定期随访。