

暑期是孩子视力下降的高峰期

家长要注意预防

暑假到了,家长们最担心的莫过于长时间使用手机、电脑等电子产品,会对孩子的视力产生较大负担,那么,暑假期间该如何预防孩子视力下滑?家长要帮助孩子养成哪些用眼好习惯呢?又有哪些护眼和缓解眼睛疲劳的小妙招?首都医科大学附属北京儿童医院眼科主任李莉给出了这份防护指南。

青少年视力保护应做到三个转变

近日,国家卫健委举行发布会,会上介绍,2020年监测显示近视学生中,近10%近视学生为高度近视,而且占比随年级升高而增长。会上,全国防盲技术指导组组长王宁利提出,对儿童青少年的暑期视力保护应做到三个转变。

第一个转变是“近”变成“远”。在学校不可避免的近距离用眼负荷非常大,暑期要多远看、少近看。第二个是把“静”变成“动”。第三个是把网络游戏变成户外游戏。

通过这样的转变,让孩子的眼睛在整个学期长期近距离学习后,在暑期能够得到很好的放松。特别要强调,暑期一定要把户外活动利用起来,通过户外活动让孩子眼睛能够充分放松。另外建议家长,利用暑期给孩子的眼睛做相关视力检查。

12岁以下的孩子要做屈光不正的检查,要做散瞳检查。利用这个假期,好好把孩子的眼睛查一查。一放假就到医院去,做好充分的散瞳准备,大概两到三周完成这样一个工作。

接近高度近视的或者已经高度近视的,利用这个假期一定要到医院做全面眼科检查。

逆转近视没有“神器”但有7项适宜技术

中国疾控中心学校卫生中心教授马军介绍说,目前,近视防控适宜技术试点工作已经在全国183个区县开展。这7项适宜技术包括建设视觉友好环境、增加日间户外活动、培养健康用眼行为、筛查视力不良以及近视、建立视力健康档案、规范视力健康监测与评估、科学诊疗以及规范矫治。

父母要以身作则,和儿童一起少看电视,减少看电子屏时间,不躺着看书,多到户外运动,动态观察孩子视力的变化情况,尽早发现近视倾向或者趋势,采取相应干预措施。

一旦发现孩子视力可能异常,要到专业医疗机构接受检查,明确诊断,并及时根据医生医嘱采取矫治措施。

3 暑假护眼小贴士

1. 坚持充足的白天户外活动。

白天带孩子开展2小时以上的户外活动。

2. 保持正确的读写姿势。

坚持“三个一”,即眼睛离书本一尺,胸口离桌沿一拳,握笔的手指离笔尖一寸,读写连续用眼时间不宜超过40分钟。

3. 避免不良的读写习惯。

做到不在走路时、吃饭时、卧床时、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射等情况下看书、写字、使用电子产品。

4. 控制使用电子产品的时间。

使用电子产品学习30-40分钟后,应休息远眺放松10分钟。非学习目的使用电子产品单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时。6岁以下儿童要尽量避免使用手机和电脑。家长在孩子面前应尽量少使用电子产品。

5. 保证充足的睡眠和合理的营养。

充足的睡眠和合理的营养是保证视力健康的基础。小学生每天睡眠时间要达到10小时,初中生9小时,高中生8小时。应做到营养均衡,不挑食,不偏食,不暴饮暴食,少吃糖,多吃新鲜蔬菜水果。

6. 一旦确诊近视,尽早就医,科学矫治。

如果发现近视,及时到正规眼科医疗机构检查,必要时进行散瞳验光。目前可用于近视防控的手段有佩戴框架眼镜、角膜塑形镜(俗称OK镜)等,需在医生指导下进行选择和使用,每半年到医院复查一次。

7. 警惕近视能治愈的虚假宣传。

截至目前,医学上还没有治愈近视的方法,只能通过科学的矫正、改善用眼习惯等避免近视加重。不科学的处置可能会导致视力进一步下降,甚至造成眼部感染或外伤等严重后果。

4 眼科专家权威解答

家庭是孩子预防近视的第一道防线,暑假期间,孩子居家时间较长,家长要担负起责任,帮助和督促孩子养成良好的用眼行为和习惯。

1. 影响孩子视力的因素有哪些?

第一、遗传因素:有相关研究表明,近视属于多因素遗传,因此,如果父母均为高度近视,孩子近视的发生率就相对较高,需要更加注意后天用眼卫生。

第二、用眼习惯不良:如长期在光线不足或光线不稳的环境下阅读、用眼距离过近、书本印刷不清、用眼时间过长等都会对视力造成不良影响。

第三、眼部基础疾病:若孩子患有先天性疾病,如先天性白内障等,或后天性疾病,如过敏性结膜炎等,均会导致视力下降,需要到眼科门诊及时检查和治疗。

2. 孩子近视/视力下降有什么先兆?

孩子可能会表现为:看物体时经常眯眼、频繁眨眼、经常揉眼睛、歪着头看物体、经常皱眉、经常拉扯眼角、看东西时眼睛跟东西贴得很近等。

3. 体育锻炼对预防孩子近视有帮助吗?

体育锻炼预防近视的原理是通过减少近距离用眼,帮助孩子放松眼部调节,打乒乓球、羽毛球、跑步、跳操等都可以选择,最好是户外活动,建议每天能保证2小时以上,不仅对视力有益,同时也可以强健体魄。

4. 教室里有没有“黄金护眼座位”?

教室座位并非越靠前越好。青少年儿童近视的原因是由于长时间近距离用眼,而教室座位到黑板的距离均不属于近距离用眼。家长大可不必纠结座位,相比之下更应该关注孩子用眼卫生习惯,比如阅读、写字姿势等。

5. 隔多久要孩子测一下视力?

建议青少年儿童间隔6个月左右进行

一次视力检查。如果孩子已经佩戴眼镜,应根据医生的建议进行定期随访。

6. 有哪些护眼/缓解眼睛疲劳小妙招?

(1)远眺是常见易行的眼疲劳缓解方法。双眼可以望向窗外的绿色植物、望向尽量远的远方。

(2)眼保健操可以有效预防和缓解眼部的干涩酸胀。

(3)滴用不含防腐剂的人工泪液可以缓解眼睛干涩。

(4)注意营养均衡,可以多食用胡萝卜、蓝莓等有益于视力的蔬菜水果。

(5)温热、洁净的毛巾热敷,也可以缓解眼部疲劳不适。

7. 孩子连续阅读时间不超过多少对眼睛最好?

小学生每天使用电子产品总时长不超过2.5小时,每次不超过20分钟;中学生每天不超过4小时,每次不超过30分钟;游戏娱乐的视屏时间每天累计不超过1小时。

8. 如何判断孩子是真性近视还是假性近视?

最好到正规医院眼科,通过医生对儿童进行散瞳验光后得到的结果进行确定,若散瞳后屈光度正常,则是假性近视,若散瞳后屈光度是近视,则是真性近视。

本版编辑综合整理

