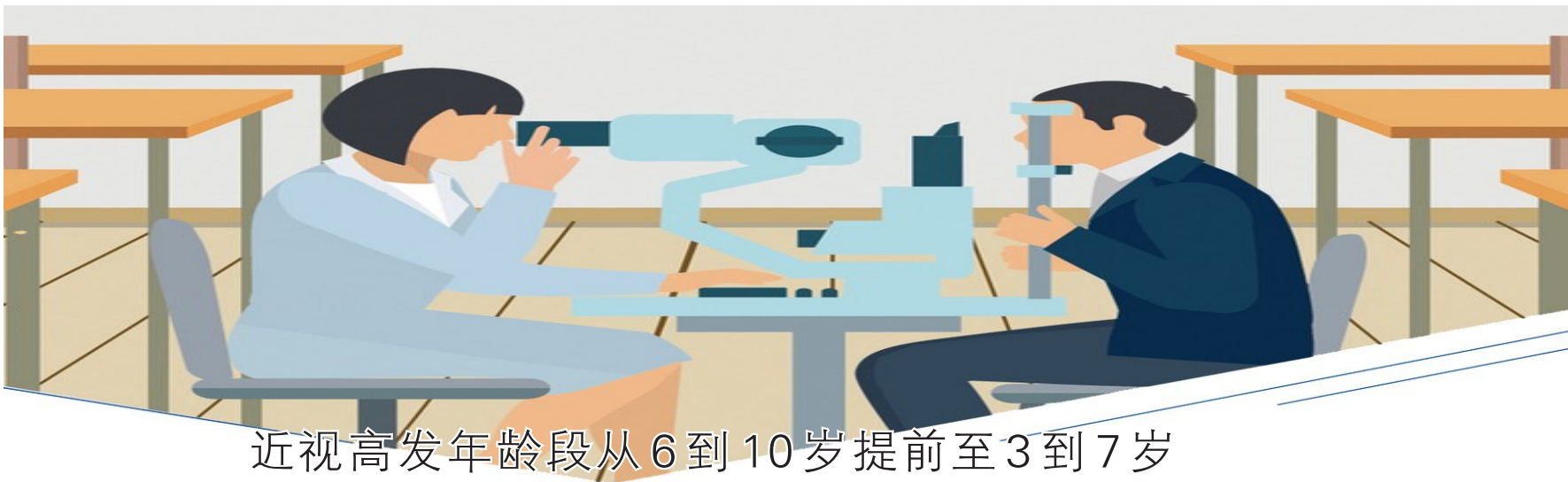




近视高发年龄段从6到10岁提前至3到7岁

如何科学用眼护眼

听听专家怎么说

开学不久,山西省眼科医院又迎来了一大拨青少年前来问诊,这其中有高中生,也有幼儿园的小朋友。

孩子的视力情况是家长最担心的事情之一。眼科医院里,家长咨询的问题很多,比如,近视一旦形成该如何防止度数增加?什么年龄段,孩子的视力就基本定型,近视不会再增加?近视眼手术什么年龄段做比较合适……

青少年防治近视眼到底应该注意什么?3月6日至8日,记者走访了眼科医院的专家。

近视高发年龄段提前

3月6日上午,在山西省眼科医院视力检查门诊,不少青少年前来就诊。采访中,记者了解到,眼睛近视,一部分孩子可能是遗传,还有一部分孩子是用眼习惯不好导致的。

小敏3岁的时候被查出先天性散光,对此,她的妈妈很自责,因为小敏的情况是遗传导致的。医生说,小敏今后近视的可能性高达90%。小敏对新配的眼镜好奇又兴奋,她还不知道,也许眼镜将伴随她一生。

16岁的峰峰和爸爸则是唉声叹气。峰峰

即将参加高考,因为自己高度近视,与心仪的军校无缘了。他的爸爸说:“峰峰上小学一年级就近视,那时候只有150度,医生建议眼镜要长期配戴,这样度数不容易增长,但我们认为150度不算深,因此并没有严格监督孩子戴眼镜。没想到,二年级的暑假过后,他的度数已经成了300度,就这样几乎每年增加100度,现在已经增加至1000度了。”

从事眼科工作多年的姜俊山医生告诉记者,从近些年青少年近视的情况来看,近视高

发的年龄段已经从6到10岁提前至3到7岁,近视眼形成主要受到遗传和环境的影响。同等条件下,相比父母没有近视的孩子来说,父母一方有近视,孩子出现近视的情况要高出2.1倍左右;父母双方近视,孩子出现近视的情况要高出4.9倍左右。从环境因素考虑,孩子用眼时间过长、所看物体过小、看书环境光线过明或过暗以及用眼姿势不正确,都可能诱发孩子近视。加上家长对孩子近视的认识不足,导致孩子的近视逐年递增。

关于近视,家长们有哪些误区?

姜俊山说,一些家长认为,孩子的眼睛度数在200度之内,可能是假性近视,因此坚持不给孩子配戴眼镜,导致孩子在看远处时不得不眯起眼睛,造成孩子视疲劳过度,反而导致近视度数的增加。通常所说的假性近视其实是调节性的近视,是由于近距离用眼比较多,特别是长时间使用电子设备比较多所引起的睫状肌痉挛,而导致看远处时放松不足,产生视力下降的情况。这类视力下降经过散瞳或者长时间休息之后可以自行恢复,不需要配戴眼镜进行矫正。

家长判断孩子是否存在假性近视,可以带孩子去医院进行睫状肌麻痹药物的使用,也就是通常所说的散瞳,如果是经过散瞳药的使用也没有明确的近视度数,就说明是假性近视,只要让孩子多注意眼睛休息,改变他的用眼习惯,孩子的视力可自行恢复。但是如果不变,假性近视也会发展为真性近视。

还有一些家长认为,近视眼镜换得越快,度数加深就越快。其实,这完全是家长的错误观念,近视度数的加深除了受到遗传因素的影响之外,最主要的是过度用眼负担和不科学的用

眼习惯,因此在孩子的身高极速发育期,近视度数也加深较快,在科学合理纠正的基础上,近视度数的增加与是否替换眼镜无关,前提是所配的眼镜是科学的,适合孩子的。

还有家长说,眼镜度数要比实际度数低一些,孩子的近视增加就慢一些。这样的认识是完全错误的,配眼镜度数一定要精准,不能“过矫”也不能留有余地。过矫是指度数过高,可能导致孩子戴眼镜后出现头昏眩晕;而留余地,是指度数过低,可能诱发近视度数进一步加深。

预防从小做起 户外运动不可少

那么,面对近视高发的情况,家长应如何帮助孩子预防近视呢?

姜俊山说,其实近视是一种可防可控的疾病,一般在治疗期间是不影响正常工作和学习的。因此,家长也不必过分焦虑,只要养成孩子良好的用眼习惯,近视度数是可控的。

首先,要在平时孩子学习时,控制孩子的用眼距离,眼睛和书本的距离要小于33厘米。同时控制孩子的用眼时间,如果超过45分钟,就要让孩子适当休息,看看远方,或者做一次眼保健操,休息一下眼睛。

其次,要适当增加孩子的户外运动,坚持每天户外运动2小时以上,这对孩子

视疲劳的调节有很好的作用。

第三,让孩子养成坚持做眼保健操的习惯,眼保健操是非常科学的保健操,会对孩子眼睛的休息和放松起非常好的作用。

第四,改善照明环境,避免孩子在过暗或者过亮的环境里读书。

第五,要保证孩子充足的睡眠,让眼睛得以充分休息。小学生每天睡眠不少于10小时、初中生每天睡眠不少于9小时、高中阶段学生每天睡眠不少于8小时,成年人每天应睡7—8小时(每天不宜少于6小时)。

第六,培养良好的阅读习惯,不躺着看书、玩手机,不在公交上看书、玩手机。

第七,控制手机、电脑等电子产品的使用,非学习目的的电子产品使用单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时,使用电子产品学习30至40分钟后,应休息远眺放松10分钟。年龄越小,连续使用电子产品的时间就要越短。

“孩子的自控能力远不如成人,因此养成孩子的好习惯还需要家长长时间的引导和监督,但也不要对孩子的近视有太多的心理负担,发现近视后,父母应科学对待,避免将自己焦虑的情绪传递给孩子,发生前做好预防,发生后科学治疗。”姜俊山说。

(姚佳)

据《山西晚报》

