



## 眼睛的用处

# 孩子视力如何保护?

专家: 记住这些数字“3、6、9、12”

近日,国家卫生健康委办公厅印发了《近视防治指南(2024年版)》。《指南》指出,近年来我国近视发生率居高不下,近视已成为影响我国国民尤其是儿童青少年眼健康的重大公共卫生问题。作为“心灵的窗户”,保护眼睛至关重要。近视如何防护?低浓度硫酸阿托品滴眼液能改善近视吗?弱视和近视有哪些区别?记者专访广州希玛林顺潮眼科医院副主任医师李丹丹做出解答。

### 弱视?近视?大不相同!

弱视是看不清,近视也是看不清,他们有什么区别?

“弱视是一种较为常见的儿童眼病,是由于某些先天因素或视觉发育期其他因素干扰,导致黄斑区无法形成清晰物象;或由于双眼视觉刺激输入不等,导致清晰物象与模糊物象之间产生竞争抑制,从而造成的双眼或单眼视力低下。”李丹丹介绍,尽管都是“看不清”,但弱视与近视大不相同。

与弱视相比,近视是指眼在调节放松状态下,平行光线经眼的屈光系统屈折后聚焦在视网膜之前。近视眼的矫正视力是正常的,弱视戴镜矫正视力一般不到0.8。

### 0.01%为阿托品滴眼液最适宜浓度

近期,有一款新获批的低浓度硫酸阿托品滴眼液引发关注,甚至被一些网友称为“近视神药”。

这种药水真的这么“神”吗?记者了解到,阿托品滴眼液在近视防控中的使用有近100年历史,低浓度阿托品滴眼液是目前官方认可、唯一经循证医学验证能有效延缓近视进展的药物。

“阿托品抑制近视进展的机制是直接拮抗视网膜、脉络膜或巩膜上的特殊受体而发挥作用的。”李丹丹介绍,它可以刺激视网膜多巴胺释放,还可以使脉络膜增厚、脉络膜血流灌注压增加,缓解巩膜缺氧,减慢眼轴增长速度,控制近视发展速度。

经过大量的临床对比实验,得出的结论是0.01%为阿托品滴眼液最适宜浓度。

“低浓度硫酸阿托品滴眼液主要适用于年龄在4周岁至青春期的近视人群,18岁以后的青少年,如近视仍较快进展或用眼负荷仍较大,可考虑适当延长用药时间。”李丹丹表示,近视等效球镜度达或超过-0.50D,或眼轴长度年增长量超过0.2mm,伴有近视快速进展危险因素儿童可以使用该眼药水较早干预。

值得一提的是,尽管0.01%阿托品滴眼液使用后发生不良反应的症状及几率很低,但在出现面部潮红、口干和皮肤干燥等全身不良反应或畏光、近视力下降等眼部不良反应后,应及时予以相应的处理。

“畏光严重的话,可以选择佩戴遮阳帽、变色眼镜等;视近困难的话,可以选择佩戴防控型的近视眼镜,辅以调节功能训练。”李丹丹表示。



### 视力保护如何做? 养成良好习惯最重要

暑期孩子天天看手机,这可如何是好?

李丹丹推荐,“3、6、9、12”的电子产品使用原则能有效帮助孩子保护视力:“3岁前不要使用电子产品,6岁前不能使用电子游戏机;9岁前严格控制孩子使用电子产品时间;12岁前尽量不让孩子单独浏览网页。如需线上学习,小学生每天累计使用电子产品的时间应控制在2.5小时以内,中学生在4小时以内。”

值得一提的是,暑假既是视力下降的高发时段,也是养成视力保护好习惯的黄金时间。

“儿童青少年时期要定期开展眼科检查,利用暑假放假时间,做眼科全面检查——包括验光、眼轴、眼底、视功能等是个不错的选择。”李丹丹介绍,暑期时间充足,孩子们除了养成检查习惯,还可以增加自然光条件下户外活动,每天2小时以上的晴天日间户外运动对于儿童青少年近视的防控也非常关键。此外,家长还可以利用暑期引导孩子养成良好的用眼习惯,坚持“一尺一拳一寸”的端正坐姿。

在用眼的过程中,家长可以引导孩子间断用眼,劳逸结合避免长时间近距离用眼。李丹丹推荐,孩子在20分钟近距离用眼后,看20英尺(约6米)外的景物至少20秒。孩子们在假期里保证充足的睡眠:小学生每天10个小时,初中生每天9个小时,高中生每天8个小时。

“让我们同呵护好孩子们的眼睛,让他们有一个光明的未来!”李丹丹说道。(薛仁政)

一到暑假,眼科门诊就站满了“小眼镜”们!根据卫健委的流调数据,我国小学生的近视率已达30%,初中生高达70%;到了高中,近视率超过80%。难怪有人说:“护眼的尽头是近视。”关于孩子的近视防控,我们为大家介绍以下四步法。

### 保持充足的户外自然光照时间

目前国内外大量研究表明,每天保持2小时或每周14小时以上在自然光照下的户外活动,哪怕走路或发呆,都是预防近视最有效的手段,对还没发生近视的孩子效果最好;就算是已有近视的孩子,坚持多在户外跑跑,也能延缓近视的进展速度。如果由于其他原因不能外出时,也可以在窗边或阳台有阳光的地方活动,争取更多自然光照时间。

### 控制近距离用眼时间

所谓近视,就是看近处多了,慢慢地看远处就不清了。遥想古代人天天放羊、骑马、打猎,很少出现近视。现代人生活方式以室内近距离为多,许多孩子在年龄非常小的时候就开始近距离学习和娱乐,近视也因我们用眼方式变化随之而来。近视防控从根源上就是要减少近距离用眼的时间,首先要严控电子屏幕类的娱乐活动,包括手机、平板电脑、电子手表等;其次尽量控制近距离为主的课外兴趣班,比如琴棋书画、乐高类活动,特别是学龄前期的儿童,最好是选择户外运动类的兴趣班为主。

### 谨记两句口诀 培养良好用眼习惯

在这个时代,完全不接触电子产品和琴棋书画是不现实的。让孩子培养良好的用眼习惯,才是护眼的关键。我们要谨记以下两句口诀:(1)“20—20—20”,近距离活动20分钟,要远眺20英尺(5—6米)以上的物体20秒钟,让眼睛和头颈部都得到放松。(2)读写时遵循“一拳一尺一寸”原则:胸口离桌一拳,读写距离一尺,握笔离笔尖一寸。另外,在培养良好阅读习惯的同时,也要有良好的用眼环境,如书桌安排在有自然光的地方;提供足够的光照强度:推荐大白炽灯作背景灯+左上方台灯(如为左手握笔则放在右上方);尽量选择大的电子屏幕(投影>电视>电脑屏幕>平板电脑>手机)。

### 建立屈光档案 定期眼科检查

实际上,近视从来都不是突然发生的。所谓“预防胜于治疗”,孩子从3岁开始,就应该每年到正规医疗机构建立屈光健康档案,根据眼球的发育规律,对不同年龄阶段的眼球进行定期监测;包括视力、验光、身高、体重(孩子身高快速发育期也是近视最容易进展的阶段)、眼轴、角膜曲率、晶状体厚度等,必要时进行散瞳验光和双眼视功能检查。一旦发现孩子有发生近视的趋势,就可以及时治疗,做到早监测、早发现、早预警、早干预,避免近视过早出现和发展为高度近视。(谢文娟 杨诚)

本版稿件均据《羊城晚报》

# 儿童近视防控四步法

## 错误用眼

