

假期带娃配眼镜赶早不赶晚

趁着假期,一些家长带着孩子到医院查视力配眼镜,医生都建议先散瞳。有家长不免疑惑:我们就是想查视力验光配副眼镜,为什么还要散瞳呢?散瞳后眼睛会不会有不舒服?

配眼镜要先散瞳

散瞳验光是用药物使眼睛的睫状肌完全麻痹,失去调节作用的情况下进行的验光。儿童眼睛的睫状肌调节能力较强,验光时如果不进行散瞳,在睫状肌的调节作用下,很难把调节性近视即所谓假性近视成分除去,进而影响验光的准确性。经过散瞳后,才能准确查出远视、近视或散光的真正度数,了解其真实的视力。

阿托品散瞳后,调节麻痹的作用大概会

持续一段时间。用药后会出现瞳孔散大、睫状肌麻痹导致怕光、看近处的东西会模糊的现象,这种现象通常需要两周左右恢复。

另外由于首次散瞳后验光,还可能要在21天后进行复验,因此在假期验光的时间选择上,最为稳妥的散瞳验光时间是在至少开学前三周进行,这样可以让孩子散瞳后的恢复期在家中,从而最大限度地降低对学习、生活的影响。

提示

很多家长会在假期选择先带着孩子各处游玩,快开学了再看眼睛、配眼镜,这种方式是不可取的。临近开学进行散瞳验光,

会对新学期初始阶段的学习造成影响。因此建议在假期开始时就进行散瞳验光。

点药时间切勿随意

阿托品散瞳,通常需要验光前连续用药三天,第四天进行验光。比如:验光时间是7月28日,那么应该7月的25日、26日、27日三天使用阿托品。

还有一种情况,如果时间紧张,也可以当天晚上首次点药,第四天验光当天早上点最后一次药,第四天下午进行验光。总之要点药6次之后再行验光。

提示

上述是阿托品散瞳给药次数为每天2次的方案。该方案每次点药的时间间隔至少要大于10小时。然而家长通常会关注到早上与当天晚上的间

隔,而忽略了晚上与第二天早上的间隔,这一点需要引起注意。如果医生处方每天点药3次,则尽量每8小时用药一次。

规范操作是关键

阿托品虽然是点在眼睛里,但有可能进入全身,造成面色发红、眼睛有血丝,甚至低烧、发热、心跳加快等状况的发生,因此规范的用药操作就显得尤为重要。

提示

每次一滴即可,无需多用药;

点眼后,用手指按压泪囊处(内眼角部位)几分钟,注意是按压,不是揉搓!这样做既是为了让药物尽量停留在眼部,也是为了尽量避免药物流入鼻腔,通

过鼻黏膜吸收入入全身,产生不良反应;

用药期间鼓励孩子多喝水,能有效缓解脸红、眼红、发热的症状。通常出现上述症状,会在2小时内逐渐减轻或消失,家长不必过分担心。

近视想配眼镜 当心这3大常见误区

错误一:第一次配镜不散瞳

眼科医生提醒,中国超过一半的青少年是近视眼,大多数近视出现在青少年时期,而儿童第一次配镜必须进行散瞳验光。儿童眼睛的度数调节能力特别强,第一次配镜不进行散瞳验光,验配出来的近视度数未必精准,甚至可能把假性近视当成真性近视,而假性近视是不需要戴眼镜的。

错误二:一定要把度数配低点

带孩子配眼镜时,不少家长会要求将镜片度数配得比实际度数低一点,而且叮嘱孩子不要太常戴眼镜,以免看得太清楚,让眼睛习惯较深的度数,之后又得配更深的度数。而正确的做法恰恰相反。

如果镜片度数不够,为了看得清

楚,睫状肌会过度调节而持续痉挛,人眼容易疲劳,不仅不会降低近视度数,反而有可能加快近视增长。当然,配眼镜后矫正视力达到1.0即可,过度矫正也容易加深近视发展。

错误三:随意在网上配眼镜

随着网络购物走进千家万户,部分年轻人会选择在线下验光,然后再去网上购买,主要目的是为了贪图便宜,这种方法到底好不好呢?

网上购买眼镜确实节省了部分费用,但是潜在风险也有不少。首先,配眼镜必须有试戴过程,网上无法试戴,其次眼镜的加工制作过程十分关键,必须由专业的制镜师制作完成,而且大部分人并不能准确辨别镜片的好坏、镜框的质量,这些都只能寄希望于商家的自觉,因此应该谨慎对待。

链接

儿童使用电子产品需有节制

有调查显示,全国中小学生的近视率在60%左右,个别地区高达80%。而谈到视力的保护,不得不说说屏幕对儿童视力的影响。

据了解,美国儿科学会一直建议儿童看电视的时间不要超过两小时,2岁以下的儿童绝对不要看电视。现在已经更新了。由于科技已经融入了人们的日常生活,因此几乎不可能再对学龄儿童实行每天两小时的严格限制。此外,技术对于学习来说发挥作用。孩子们在学校使用电脑,回家后有时也用电脑做作业。但是,一些孩子把电子游戏和电视作为主要的娱乐形式,用短信和社交媒体取代了面对面的交流。

为此美国儿科学会最新的指导方针提供了一种更灵活的方法:家长允许孩子有节制地使用屏幕,但对于允许孩子使用电子设备的时间,并没有给出严格的建议。

以下是美国儿科学会对孩子该使用电子屏幕时间的观点:

■孩子可以从教育内容中学到很多,但是他们也会看到不健康的图片和广告,接触到暴力信息。采取措施帮助孩子正确使用媒介。

■良好的行为榜样至关重要。孩子可能会模仿使用电子产品的方式,父母要先合理限制自己对于电子产品的使用,给孩子树立一个好的榜样。要和孩子一起参加体育活动,花时间在户外。

■为孩子访问的网站、玩的游戏和看的电影制定规则。

以下内容是家长需要做的:

■熟悉孩子的电子设备。了解并融入孩子的数字世界。学习如何玩孩子喜欢的游戏,和他一起上网。寻找一些通过电子产品才能完成的有意义的活动。

■留出时间,远离电子设备。在一天中的特定时间或一周中的特定日子关掉电子设备。对于孩子们来说,花时间参加不需要数字设备就能进行的活动是很重要的。即使是短暂的,也可以改善孩子的行为和情绪。

■合理限制接触屏幕的时间。大多数孩子都没法应付无限制地使用电子产品的后果。为了让孩子身心健康,限制他们看电视的时间,不要让孩子每周六都坐在电视机前,也不要让他整夜玩电子游戏。

■将错误使用变为引导教育。关注孩子的活动,为孩子偶尔犯错做好准备。无论他是登录了一个不适宜的网站,还是超过了智能手机的数据限制,都要把这些错误变成可以引导孩子正确使用的时刻,这样孩子下次就能做得更好。

■青少年上网是可以的。社交媒体是大多数青少年生活的重要组成部分。给孩子一点的时间花在网上与他人交流。在线交流很可能在孩子未来的职业生涯中扮演更重要的角色。

不必严格限制孩子使用电子设备的时间。但是,应该审视电子产品在每个人生活中所扮演的角色。

