



暑假期间 保护好孩子的视力

作者 / 张韵婕 温州医科大学附属眼视光医院视光学专科
闫晓彤 浙江省疾病预防控制中心

审稿专家 / 赵云娥 温州医科大学附属眼视光医院副院长、主任医师

暑假才刚刚开始，温州医科大学附属眼视光医院(浙江省眼科医院)杭州院区的视光中心已经忙得不可开交，焦急的妈妈带着琪琪来到了张韵婕医生的诊室，“孩子已经眯着眼睛看东西1个多月了，学校老师也反映琪琪上课经常走神，建议到眼科看看，期末考刚考完马上带她就来医院了，医生你说她会不会是得了近视眼呀？”

仔细询问相关信息后，张医生给琪琪检查了视力、眼位、眼轴、眼压等，并且散瞳后验了光，发现琪琪已经近视150度了。

“你家孩子近视了，建议配戴近视眼镜，并且需要定期复查。”张

医生给琪琪开具了配镜处方。“我和她爸爸都不近视，孩子戴了眼镜度数会不会越戴越高？是不是以后都摘不下来了？我们有没有什么办法可以把近视治好呀？”琪琪妈很是焦虑。“近视跟遗传有一定关系，但爸妈不近视孩子依然有可能会近视，这跟户外时间、用眼习惯、饮食睡眠都有关系。戴眼镜并不会导致近视的加深，反倒近视了不愿戴眼镜持续模糊看东西更容易导致近视的加深。目前，近视还是不可治愈的，但已经有不少成熟的手段可以用来延缓近视的进展。您的孩子可以先尝试佩戴普通框架眼镜，然后定期到医院复查，如果发现近

视度数涨得快了我们就及时干预起来，选择适合孩子的近视控制方法。”张医生耐心地回答道。最后，琪琪妈带着配好眼镜的琪琪回了家，与张医生约好3个月后再来复查。

每逢暑假，这样的对话在视光门诊每天都会发生很多次，近视几乎是每个家庭里绕不开的一个话题。那么，什么样的人容易发生近视，我们平时怎么预防，如果确诊了近视家长和医生能做些什么……这些关于近视的常见误区，让我们一一道来。

据2018年全国儿童青少年近视调查数据显示，我国儿童青少年

总体近视率为 53.6%。在小学和初中阶段,近视率随着年级的升高快速增长,小学阶段从一年级的 15.7% 增长到六年级的 59.0%,初中阶段从初一年级的 64.9% 增长到初三年级的 77.0%,小学和初中阶段是我国近视防控的重点年龄阶段。2020 年初新型冠状病毒肺炎疫情期间,我国儿童青少年以居家学习、网上授课为主,近视发病率较以往明显上升,13 周岁儿童的近视患病率已接近 80%,青少年近视患病率居世界前列。近视发生早、程度高、量大面广,会直接影响我国青少年视觉功能和人口质量。儿童青少年是近视发生发展的关键时期,也是预防与干预的关键期。

切实做好儿童青少年近视防控工作对家庭、医疗机构、学校和社会来说都是一项重要任务。2018 年 8 月,习近平总书记就学生近视眼问题作出重要批示,指出要“共同呵护好孩子的眼睛,让他们拥有一个光明的未来”。8 月 30 日,教育

部牵头、国家卫生健康委员会等八部委联合发布《综合防控儿童青少年近视实施方案》,明确相关各方责任和任务,吹响全社会共同保护儿童青少年视力的集结号,力争各方协力攻下“近视”这座山头。

如何做到近视早发现

很多研究都证实了遗传在近视发生中的作用。比如父母双方都近视的话,孩子近视的可能性会比父母双方都不近视的孩子高 4 倍。如果父母双方都是高度近视的话,孩子基本都会近视。目前已经发现的近视相关基因位点有 400 多个,但仍不能解释所有的近视,近视的遗传方式目前依然是科学研究的热点。一些后天近视的父母遗传背景也会发生改变,导致孩子也容易近视。

父母近视的孩子之所以更容易近视,除了可能受到遗传影响外,还与近视的父母更有可能给孩子制造出容易近视的环境和习惯

有关。如近视的父母可能更不爱参加户外运动,这样孩子参加户外运动的时间就越少,在家看电视、玩游戏的时间可能就更多,孩子就更可能发生近视。

对于近视早期的孩子,通过他们的一些表现或者行为是可以发现的。孩子可能表现为:看物体时经常眯眼、频繁眨眼、经常揉眼睛、歪着头看东西、经常拉扯眼角、看东西时喜欢把眼睛贴得很近等,这些都是出现早期近视的行为警示。家长发现以后要及早带孩子去专业机构进行全面的检查。

如何有效预防近视

● 预防近视,从小抓起

儿童青少年是视觉发育的关键期。孩子应从 3 岁时就在正规医疗机构测量视力、眼轴、眼压、角膜曲率、屈光状态,以及双眼视功能,建立孩子的屈光发育档案,并且每年定期复查,及时发现屈光不正、斜视、弱视等影响视觉发育的眼病,做到早发现、早干预。

近视发生越早、进展越快,越容易演变成高度近视,而高度近视的相关并发症是低视力和致盲的主要因素。学校、医疗机构、家庭、孩子个人要协同关注眼健康,树立近视不可逆但可防可控的信念。

● 保证足够的户外活动时间

多个研究建议,每天 2 小时的户外活动,可以减少近视的发生,控制近视度数的增长。因此,小朋友们应听从家长和老师的安排,在安全的前提下,保证课间休息时的户外活动和体育课的时间。周末也要保证足够的户外时间,比如在树



荫底下听听音乐,听听英语,在家多开窗户,让更多的自然光进入房子里。

从预防近视角度出发,要多在白天而不是晚上到户外活动,不强调户外活动的内容、方式和强度,只要暴露于自然光下,跑步、走路、跳绳,或者什么都不做待在户外也是有效的户外时间。更有研究表明,即使已经近视的家长,每周带孩子进行10小时以上的户外活动也是可以起到预防近视的作用的。再高的科技,也没法替代户外活动对眼睛的保护作用,所以,趁着暑假,不要让孩子宅家里,多多到外面玩一玩准没错。

●培养良好的用眼习惯

看书写字姿势遵循“三个一”原则,即看书距离一尺,握笔距笔尖一寸,身体离桌子一拳。近距离用眼时间坚持“3010”法则,学龄儿童近距离持续用眼30分钟后,应该休息10分钟;学龄前儿童近距离持续用眼时间应缩短到20分钟,每次用眼后应休息10分钟。远眺、闭眼、做眼保健操都是休息眼睛的好方法。

科学、合理地使用电子产品。18个月以下的宝宝应当绝对避免接触电子产品。学龄儿童使用电子产品时间每次不宜超过20分钟,每天累计时间建议不超过1小时。使用的电子产品屏幕宁大勿小。看电视的距离不小于电视屏幕对角线的4倍;看电脑的距离应不小于50cm;看手机的距离应不小于33cm。

●养成良好的饮食习惯

研究显示,BMI指数(体重指



数)越高,角膜曲率也会越高,眼睛的屈光力也越强。简单说就是:越胖的人越有可能近视。因此孩子生长发育过程中,应当避免食用过多甜食、油炸食物,做到不偏食、不挑食、营养要均衡。并且保证适当的体育锻炼,保持体重在正常范围内。

●保证充足睡眠时间

小学生应不少于10小时、初中生不少于9小时、高中生不少于8小时,避免熬夜和作息不规律的行为。

●建立舒适的用眼环境

改善学校和家庭的采光照度条件,配备与儿童青少年身高相适宜的课桌椅。研究发现当光照度在500lux时,视力及立体视都可以到达很好的状态。因此读写应选择通过国家强制性产品认证的台灯。并且儿童青少年在夜间读写时,应同时使用房间顶灯和台灯,台灯放置在写字手对侧前方。

●科学矫正近视

如发现孩子视力下降,应及时到专业医疗机构进行检查及复查。

确诊近视后,不听谣、不信谣,真性近视是不可逆的,遵医嘱进行科学控制,采用科学手段延缓近视进展,避免成为高度近视。

如何防控近视

近视在于早预防,其次早发现,最后早控制,如果已经确诊了近视,控制近视可以有什么选择呢?

●角膜塑形镜(俗称OK镜)

OK镜是一种特殊设计的夜戴式硬性透氧性角膜接触镜。近年来,OK镜作为有效延缓近视进展的方法被越来越多的家长和孩子认可、接受。通过整晚配戴OK镜,中央角膜变得平坦,周边角膜变得陡峭,这样的角膜形态改变使得眼底周边部视网膜形成近视性离焦状态,从而到达延缓眼轴增长控制近视进展的效果。OK镜在配戴初期会有轻微异物感,连续配戴后白天可以获得较好的裸眼视力。

●多焦点软性接触镜

这是一种白天配戴的日抛式软性角膜接触镜。镜片设计视力矫

正区与近视控制区呈同心圆排列，控制近视的原理与 OK 镜相同，但不同于 OK 镜的物理压迫作用，多焦点软性接触镜通过光学离焦的方式改变眼底周边视网膜的成像方式，进而延缓近视度数加深。与一般隐形眼镜的材质接近，多焦点软性接触镜配戴几乎没有异物感，戴镜后可以获得清晰的视力。

●多点近视离焦框架眼镜

对于一些眼睛比较敏感的儿童青少年，无论硬性还是软性角膜接触镜的配戴都会比较困难，多点近视离焦镜片就是一种基于周边视网膜近视性离焦设计的功能性镜片，镜片上不止有单一的近视度数，还加上了控制近视的离焦度数，让孩子可以在配戴框架眼镜的同时近视进展得到控制。

●低浓度阿托品眼药水

国内外众多研究均表明低浓度阿托品的眼部局部使用能有效控制近视，是最有前景的药物近视控制方法。但长期使用阿托品也有

可能出现畏光、看近困难、结膜炎、口干等不良反应。目前，低浓度阿托品眼药水须在排除禁忌证后，在医师的指导和监控下使用。

关于近视的常见的误区

●散瞳药对孩子的眼睛有伤害吗

孩子的眼睛和大人不同，他们的眼睛调节力特别强，不散瞳的情况下进行验光检查会影响验光结果的准确性以及治疗效果。散瞳药物可以放松调节力，准确检查近视、远视和散光度数，确定是否需要配镜矫正。正确使用散瞳药物对眼睛和身体都是无害的。散瞳后短时出现的看近不清、畏光，会随着药物的代谢自然恢复，家长不必担心。

●佩戴眼镜会不会使度数越来越深

戴眼镜加深近视度数这种论

断没有科学依据，而且可能会延误近视的治疗。近视是不能自愈的，且 600 度以上的高度近视中有一部分为高度近视和病理性近视，是致盲的重要原因，青少年近视治疗最关键的目的是阻止其发展为病理性近视。配戴眼镜是当前矫正视力的常用方法，不会使度数越来越深，但具体采用哪种眼镜，应听从医生的指导。佩戴一副合适的眼镜对于提高近视孩子的远视力，恢复双眼的正常功能具有重要的意义。网上流传的近视度数低的孩子度数加深等现象，是近视度数的自然发展。这不是因为戴眼镜造成的，而佩戴合适的眼镜就是延缓这一过程最简单、安全、有效的方法。

通过配戴眼镜对视力进行矫正后，应坚持戴镜，且应继续保持良好的用眼习惯，每半年到医院复查一次。

●近视度数低可以不戴眼镜吗

有些小朋友担心一旦戴上眼镜就得戴一辈子或者害怕被其他小朋友取笑“四只眼”，就不想戴眼镜，在这里要提醒大家，一旦出现视力模糊等症状，一定要及时告诉父母，前往正规医院检查，医生确诊为近视后，就应该进行矫正，如果近视度数不超过 100 度、不影响看远时，可以暂缓佩戴眼镜，定期复查；如果近视度数超过 100 度，建议佩戴眼镜，看远时佩戴，看近时可以少戴或不戴。

近视的孩子如果长期不戴眼镜，视网膜一直都成模糊像，大脑中枢会通过歪头、眯眼等行为努力让自己看得清楚点，长时间会使眼睛疲劳，视力可能会进一步下降。



因此,及时佩戴合适度数的眼镜可以帮助孩子清晰地看东西,缓解视疲劳。

● 真性近视能否降低度数甚至恢复到正常

真性近视是不能通过仪器、训练等方式恢复的。近视的发展是不可逆的,除屈光手术外的矫正方法均是为了延缓其进展为高度近视造成的眼底损害。仪器训练使视力提高的原因可能是本身为假性近视;或者仅通过训练睫状肌提高了裸眼视力,此时视疲劳状态并未解除,也无法阻止近视度数的迅速发展。

● 近视了不要紧,去做激光手术就行吗

首先,近视激光手术是有条件的,要年满18岁,在近视度数稳定的状态下,眼睛经过详细检查,各项指标都合格,才有条件去做近视激光手术。如果孩子不爱护眼睛,不注意近视防控,度数逐渐升高变成高度近视,高度近视本身缺乏自限性(度数会不断加深),并且容易并发视网膜病变,即使成年后做了近视激光手术,较中低度近视而言,也更容易出现度数反弹和视网膜病变导致的视力下降。

● 把屏幕换成绿色,能保护眼睛吗

不能,相对来说,绿色和青色对光线的吸收和反射都比较适中,如青草和绿树,不仅能吸收强光中对眼睛有害的紫外线,同时还能减少强光对眼睛所产生的耀眼刺激。因此,在紧张的学习或长时间工作之后,看看远处的花草树木,是可以缓解眼部疲劳的。我们常说“看

绿色”可以护眼,其实重点不在颜色,而是在“看”上面,而且是远看才有用。但是,33厘米以内的东西,即使是绿色的对眼睛的帮助也是很有限制的。很多人没有清晰地认识到这一点,误以为仅仅是利用绿色做背景就可以令眼睛得到保护。所以,把手机壁纸换成绿色,根本没啥用。

● 佩戴防蓝光眼镜能保护视力吗

防蓝光和视疲劳与近视防控没有直接关系。质检合格的电子产品已经过滤了有害的短波蓝光,光线中的蓝光对孩子的眼睛是有帮助的,而红光反而有不良的作用,佩戴防蓝光眼镜,反而会让孩子的眼睛无法接受到有益的蓝光。日常生活中,使用正规厂家生产的电子产品,没有必要加装防蓝光设备。

● 使用近视防控产品有用吗

不一定。握笔器、读写坐姿矫正器等工具有可能起到辅助孩子养成正确读写姿势的作用。而其他

很多在市场流通的近视防控相关产品,尚缺乏是否有效的依据;一些伪科学的近视防控方法或产品,不但无效反而有害。要科学防控近视,建议还是咨询医疗机构专业医生,在医生的指导下选用适合孩子的防控措施。家长也应主动学习近视防控知识,提高识别近视防控伪科学产品的能力。

预防近视没有捷径可走,让我们重视与行动起来,共同呵护好儿童青少年的眼睛,共筑祖国光明的未来!

编辑 / 赵玉遂

