

洛阳茂昌爱眼机构 协办  
专业矫正青少年近视、弱视、斜视  
电话:13903792836 63222222

# 好奇引发的近视

□记者 杨寒冰

## 近视是一种什么感觉

为什么冰妍戴上眼镜后会有一点兴奋?因为她一直都想真切地体验近视到底是一种什么感觉,而现在,她终于有了这种体验。

小学毕业体检时,冰妍的双眼视力均为1.5,而她周围不少同学都患了近视。

同学们一起等公交车时,她们总爱派冰妍当“侦察兵”：“快点看看,是几路车来了,你不近视能看清楚,我们都近视,看不清楚。”

开学后,老师往黑板上抄题,让同学们做,坐在第五排的同桌总是眯缝着眼睛看黑板,一边看,一边问冰妍,老师写的什么?冰妍有时帮她小声读读,有时干脆帮着同桌抄题。

近视到底是一种什么感觉啊?好奇心重的冰妍很想知道,于是,她也眯缝着眼睛看黑板,可是黑板上的字还是能看得清清楚楚。视物蒙眬的感觉到底是什么样?冰妍真的很想知道。

初三时,学习任务重了,冰妍的新同桌也患了近视,她配了一副很漂亮的眼镜,粉红色的边框让冰妍特别喜欢。同桌不经常戴那副漂亮的眼镜,冰妍就借过来戴,刚开始头有点晕晕的,眼睛也看不清楚,但是为了能戴会儿这好看的眼镜,冰妍坚持住了,慢慢地,她感觉越戴越舒服,几乎离不开那副眼镜了。



## 近视原来这么麻烦

这个暑假,同学们结伴出去玩的时候,冰妍再也不用替她们当“侦察兵”了,她也看不清远处驶过来的公交车是几路车,冰妍觉得自己终于和伙伴们融为一体了。

看电视的时候,她需要眯缝着眼睛才能看清字幕,睁大眼睛的时候,电视上的字幕就是模糊的。哦,原来蒙眬的感觉是这样的,冰妍终于体验到了。

快开学了,冰妍告诉妈妈自己可能近视了。忙于工作的妈妈这才带女儿去眼科医院检查,一查视

力是0.5,医生建议配戴眼镜。

但是,拿到新眼镜没兴奋几天,冰妍就发现戴眼镜太麻烦了。洗脸的时候要摘掉,揉眼睛的时候要摘掉,吃火锅的时候,忽地一下就扑上来一层雾气,什么都看不清。戴上眼镜,眼前一片清新,摘下眼镜,眼前模糊一片。真正体验到蒙眬感觉的冰妍,现在非常后悔,她很想回到自己以前不近视的状态。

## 家长细心一次 孩子受益一生

像冰妍这样,因为好奇,把自

己弄成近视的孩子还真不少。

茂昌爱眼机构护眼专家施书兰说,像冰妍这种情况,其实家长如果细心一点,发现孩子看电视爱眯缝眼睛的时候,就提高警惕,还是能够有效控制视力的。

近视眼一般是由1.5~1.0~0.8~0.5朝下发展的。当视力减退到0.8的时候,大部分是假性近视,不要急于配眼镜,通过视觉干预,可以使视力得到回升或控制,一旦视力减退到0.5以下,就很难恢复了。

所以,学生预防近视,家长也应做到细心,不只是在嘴上督促几句,还要落实在行动上。

市眼科学会主任委员、市第一人民医院眼科主任杜进发提醒,孩子近视是有先兆的,家长细心一次,孩子就可能受益一生。

当孩子出现眯眼、眨眼、揉眼、斜眼、歪头、皱眉、视物凑近,看东西模糊、出错的时候,家长就应引起重视,及早带孩子到医院或正规的爱眼机构做常规检查,预防近视发生。

此外,不要因为好奇而随便戴别人的近视眼镜,它会把不近视的眼睛弄成近视。很多医院和爱眼机构都有近视体验镜,对于好奇心重的孩子,家长不妨带他们去体验一下近视的感觉,以免他们因为好奇,通过不正确的用眼方法,将原本健康的眼睛弄近视了。

## 治疗名额增加50个 请抓紧时间报名

# 弱视儿童免费治疗活动火热进行中

自6月26日本刊联合茂昌爱眼机构共同举办的“弱视干预救助计划”公益活动启动以来,受到了广大学生和家长的欢迎和好评。现在应广大家长的要求,免费治疗名额再增加50个。活动期间,将向符合条件的弱视儿童进行免费专项治疗和专业视力检测,一个疗程即可省去4000余元。

弱视是儿童最常见的视觉疾病之一,严重影响了儿童的身心健康,已引起社会各界的高度重视。视力专家研究发现,弱视的最佳治疗期应在12岁之前,一旦错过,将对孩子今后的视功能造成无法补救的影响,很难治愈,因此弱视治疗绝不能拖延。

茂昌爱眼机构专家表示:弱视的传统治疗进展缓慢,效果一般,在一定程度上制约着弱视儿童的治疗进程,此次救助计划采用国际领先的“视神经立体修复法”和“视网影像综合干预法”。弱视散光儿童一般首次训练就能见到效果,通过三四次治疗,视力可明显提升,其治疗范围也突破了12岁的弱视治疗门槛,对于30岁以内的人群都有良好的治疗效果。

此次“弱视干预救助计划”属公益活动,只

针对18岁以下青少年人群。主办方表示,力求在未来的两年内,让我市数千名弱视孩子恢复光明,并希望能让九成孩子视力达到1.0以上。受助者需按报名先后顺序确定。目前弱视儿童免费治疗名额增加50个,机会难得,请抓紧时间报名。

另外,洛阳市第一人民医院眼科与茂昌爱眼机构正推出免费试戴角膜塑形镜活动,让近视的学生每晚睡觉时配戴8小时~10小时,白天就不用戴任何眼镜。“梦戴维”不但能够提高视力,而且可以对近视起到控制作用。您可以让已经近视的孩子感受一下摘掉眼镜,看清晰世界的快乐。

报名电话:(0379)63222222  
63301900

茂昌爱眼机构地址:洛阳市凯旋东路45号  
市直门诊6楼



## 双管齐下预防近视

目前,医学界对近视的成因仍认为与遗传因素和环境因素有关,因此对近视的预防也要双管齐下,既要提倡优生学,更要注重环境因素。

提倡优生学。目前已发现父母双方都是近视的,其子女的近视发病率会明显增加,因此近视患者在选择终身伴侣时,最好选择不是近视的另一半,尤其不要双方都是高度近视眼。此外,也要避免近亲结婚。

注重环境因素。提倡望远训练,主要是强调多向远方眺望,这对于预防近视的发生和发展都有益处,其原因是望远可使睫状肌放松,解除睫状肌痉挛,尤其是对假性近视和初发近视效果更好。

读书、写字要保持正确的姿势,眼睛与书本要保持1尺距离。如经常近距离工作时,会使睫状肌和眼外肌长时间处于高度紧张状态,很容易形成近视。因此,看书、写字后,眼睛要远眺休息,而且读书时间不宜过长,一般

以1小时为宜。否则长时间近距离工作,眼球壁在眼外肌的机械压迫下,会逐渐延伸,并拉长眼轴,久而久之,就会形成真性近视。

此外,日常生活中,还应注意以下几点:

读书、写字时,要保证所用灯具达到一定的亮度和柔和度,而且字体不宜太小。

不要躺在床上看书,也不要走在走路时或在开动的车上看书,以免引起视觉疲劳。

看电视要有节制,时间不宜过长,距离要适当,电视机的对比度与亮度也要调整到位。

注意按时做眼保健操,这对消除和缓解眼睛疲劳大有益处。

要定期检查视力,当视力低于1.0时,经医生检查无其他疾病后可散瞳验光。验光结果为假性近视的,如治疗及时,则有可能恢复视力;验光结果为真性近视的,则应配戴合适的近视眼镜,预防近视继续发展。

(于明)