

近日,一场主题为“关爱儿童眼健康 青少年近视防控”的健康讲座,在河南科技大学洛阳博爱眼科医院举行,现场吸引了近百名家长和学生的热情参与。

电子产品真的是孩子视力的杀手吗?

孩子已经近视了,除了配近视镜还有哪些治疗方法?

平时吃哪些食物能预防近视?

.....

就家长们普遍关心的这些问题,专家在现场进行了讲解。



□首席记者 曾宇凌 通讯员 海灵

1 青少年近视现状堪忧

近视率居世界首位,有孩子两岁就近视了

中国青少年近视现状堪忧,近视率居世界首位!说起这一现状时,张晓旭神情凝重。

世界卫生组织的相关数据显示,我国青少年的近视发病率高达60%,居世界首位,并且仍以每年10%的速度增长。相比之下,美国青少年的近视率约为25%,澳大利亚仅为1.3%,德国的近视率也一直控制在15%以下。

而北京大学在2015年发布的《国民健康视觉报告》显示,若无有效的干预措施,到2020年,中国5岁以上人口的近视患病率将增长到51%左右,高度近视人群将有4000万至5150万。

对于这一点,张晓旭的感触特别深,“这些年来,随着电子产品的普及,近视的发病率越来越高,而发病孩子的年龄越来越小”。

在临床上,张晓旭甚至遇到过两岁就近视的孩子,这么小的孩子之所以会近视,与父母遗传有很大关系,但也不能排除过早、过频接触电子产品对孩子眼睛造成的伤害。

到底该不该让孩子玩手机?
听说打乒乓球能预防近视,是真的吗?

“小眼镜”越来越多 如何预防近视? 专家支招

■受访专家:

张晓旭 河南科技大学洛阳博爱眼科医院医师,毕业于新乡医学院,曾在郑州市眼科医院进修。擅长青少年低视力防治、屈光不正防治、眼科屈光检查等。在临床方面具有扎实的基本功和丰富的实践经验,对青少年近视防控治疗有独到的见解,尤其擅长角膜塑形镜的评估与验配。

2 “小眼镜”越来越多

专家呼吁:别在孩子面前玩手机了,更别让孩子把手机当玩具

“近视的诱因有两大因素,一是遗传,二是环境,而在环境这一因素当中,近距离用眼尤为多见,所以尽量不要让孩子玩手机,更不要让孩子把手机当玩具。”张晓旭说。

近视的本质是眼球前后轴加长、眼角膜变凸,导致外界光线不能聚焦在眼底视网膜上,频繁近距离用眼会加速这一过程,造成并加剧近视。

然而在生活中,我们经常看到这样的场景,爸爸妈妈玩手机时,孩子会凑过来跟着一起看。还

有的爸爸妈妈觉得,手机能让孩子安静下来,况且看看视频、动画片对提高孩子的语言和认知能力也有帮助。

“这种想法是大错特错的,手机屏幕小、字体小、亮度高,长时间近距离玩手机对孩子的眼睛损害非常大。”张晓旭说,所以不建议孩子玩手机,可以适当看电视。

相关链接:

真性近视和假性近视

青少年近视分为两种情况,第一种叫假性近视,是一种功能性的近视,由调节痉挛引起,眼轴正常,这种近视不用配近视镜,经休息和治疗可恢复正常;第二种叫真性近视,是器质性的近视,需到正规医院眼科经过散瞳验光,确定准确的近视度数,配镜矫正视力。

如果孩子得了假性近视,该如何保护视力,才能不变成真性近视? 张晓旭说,除了要少看电子产品,每次写作业的时间不宜超过40分钟,最好使用无频闪的护眼台灯,灯光不能太亮,光线过强会刺激孩子眼睛,影响视力。

延伸阅读:

您知道吗? 打乒乓球可以预防近视

您还不知道吧? 打乒乓球可以预防近视哦!
打乒乓球,要求“手疾”,更要求“眼快”,球的来往速度飞快,来球落点或近或远,或左或右,或旋转或不转,为了做出准确的判断,多通过眼睛获得乒乓球的信息,眼球始终处在高速的运动中,并与大脑进行快速联系,可以有效地改善眼睛睫状肌的功能,对保护视力、预防近视有积极作用。

3 家长们看过来

请收好这份“少年儿童护眼手册”

■多进行户外运动

节假日,要多带孩子到户外进行运动,比如散步、爬山等,尽量举目远眺。

一项在澳大利亚进行的针对6岁学龄儿童近视患病率的试验显示:每日在户外活动累计3小时的孩子近视率仅0.8%,户外活动1小时的孩子近视率则为3%。

■避免长时间近距离用眼

要避免长时间近距离用眼,看近45分钟,就要远眺10分钟,让眼睛得到休息和放松。

■减少使用电子产品

尽量避免用眼过度,以及长时间接触电子产品。一般来说,6岁以内的孩子,每次看电视时长应控制在15分钟以内,6岁以上的孩子每次看电视时长要控制在30分钟以内。

■尽早建立眼健康档案

尽早带孩子到专业的眼科医院建立儿童

屈光发育档案,长期跟踪访问,及时预警近视。

■营养均衡,多吃坚果

在饮食方面,要注意营养均衡,可以适当多吃核桃、腰果、开心果等比较硬的食物,有研究表明,咀嚼强度对提高视力有一定作用。

■避免眼外伤

家里有小宝宝的,桌椅的尖锐部分最好用海绵等柔软物体包裹好,避免孩子遭受眼外伤,进而导致近视。

■可戴角膜塑形镜(OK镜)

已经近视的孩子,可以配角膜塑形镜(OK镜),晚上睡觉时戴,白天不用戴。在孩子睡着的时候,它会为眼睛做软性按摩,缓解视疲劳,使眼轴缩短,收到防止近视度数加深的效果。