



我们离你最近



## “小眼镜”居高不下

每到双休日或节假日,市一院、市二院等大医院的眼科,前来检查视力的儿童青少年络绎不绝。近年来,我国儿童青少年近视率居高不下,严重影响儿童青少年健康。如今,儿童青少年近视问题已经成为社会各界关心的热点与痛点。

那么,是什么原因导致近年来儿童青少年近视率居高不下?学校和社会应当如何共同努力保护好儿童青少年的眼睛?家长应当如何帮助孩子建立科学的用眼习惯?对此,记者进行了采访。

■融媒体记者 张金宇  
通讯员 王玉玲 王惠

### 现象

#### 近视低龄化、重度化 日益严重

每逢周末,不少家长会带着孩子来医院检查视力。市一院医务人员表示,我市目前儿童青少年近视总体情况和全国总体情况类似,儿童青少年近视率居高不下,近视低龄化、重度化日益严重。

在市一院,记者随机走访了几名患者家长,其中一位年轻的家长表示,她9岁的女儿刚被检查出近视,后悔没能早点带孩子来医院检查眼睛。“近期孩子看东西喜欢眯着眼睛,还总说上课看不清黑板,我们带来检查才发现孩子双眼裸眼视力只有0.5。”

该家长的做法,不在少数。市一院眼科主治医师周石表示,她在门诊接待患者过程中发现:“大部分家长容易忽视孩子近视问题,在孩子出现揉眼睛、频繁眨眼、看不清物体等症状时,未能及时带孩子做视力检查。这一做法容易导致孩子被发现时近视度数偏高,不能预防只能控制。”

周石介绍,远视储备的下降是近视的早期预警信号。远视储备是视觉发育正视化过程中的远视眼状态。低度的远视(低于300度)对于小朋友来说是一个正常状态,新生儿的眼睛前后径比较短,远处的物体经过眼睛的屈光系统之后,落在视网膜的后方,这就是远视。“随着年龄增长,孩子的眼睛慢慢发育,前后径在变长,远视度数慢慢减少,一直减少至0。如果在发育期间继续减少,眼球继续变长,眼睛就会往近视发展。”周石说,远视储备相当于近视缓冲区,许多孩子由于平时缺乏良好的用眼习惯,导致远视储备被提前消耗完,而发展成为近视。

“有些孩子第一次来检查时,近视150度左右,家长不同意戴眼镜。第二次再来检查已近视400度左右,度数增长太快。”市二院眼科主任医师孙昊说,门诊患者中每一年近视度数大幅度增长的孩子,都是早期发现近视却没有及时干预近视的孩子。

### 危害

#### 近视对孩子的影响不容小觑

“近视会让孩子看不清黑板,眼睛更加容易疲劳,可能无法长时间学习,导致学习效率降低。”周石表示,近视还会伴随着眼轴的增长,眼轴增长会导致眼底视网膜病变,如豹纹状眼底改变、视网膜裂孔、黄斑裂孔、视网膜脱离等,有些病变会对最佳矫正视力产生严重威胁。

“近视年龄越早,发展成高度近视的可能越大。”周石告诉记者,近视不是小事,一旦轻微近视发展成高度近视,就有致盲的危险。高度近视容易引起并发症,常见的有:视网膜脱离、飞蚊症、视网膜裂孔、青光眼、白内障等。

近视是不可逆的。学生童童半年前在市二院眼科检查出近视125度,没有佩戴眼镜。半年后由于总是看不清黑板,再次来到医院检查已近

视500度,度数出现跳跃性增长。“近视会拖累学习,近视产生的视物模糊、眼睛干涩酸痛、情绪烦躁甚至头晕等现象,会让孩子付出更多时间和精力,在学习上花费更多精力。”孙昊表示,儿童青少年近视是一个发展的过程,随着眼轴的不断增长,近视度数不断加深,到了18岁度数稳定,眼轴不再变化。

孙昊称,单纯性近视可以通过戴眼镜矫正,但高度近视低龄化增加了单纯性近视向病理性近视转化的风险。此外,近视是有遗传倾向的,尤其是高度近视。如果父母双方都是高度近视,那么孩子近视的概率更大。因此,在排除病理性因素后,家长在发现孩子近视时应给孩子佩戴眼镜,并一直跟踪检查视力,直到孩子成年。

### 建议

#### 防治孩子近视需多方合力

周石认为,过早地接触电子产品,缺乏户外活动、不良的用眼习惯、缺乏对儿童早期视力问题的发现和干预是儿童青少年近视率居高不下的原因。而在孙昊看来,儿童青少年近视率高居不下的原因主要有两个方面:一是长时间近距离用眼负担过度,其中主要与学习时长有关,也同时包括过早地接触电子产品;二是缺乏户外运动,孩子未能在户外阳光下度过更多的时间。

家庭是儿童青少年预防近视的第一防线。0至6岁是孩子视觉发育的关键时期,家长应当重视孩子早期视力的保护与健康。周石建议,家长应带领孩子增强户外活动和锻炼,让孩子每日接触户外自然光的时间达到60分钟以上,能够有效预防和控制近视。对于已经近视的小朋友,户

外活动时间最好能达到2小时以上。“家长还需有效监控孩子合理使用电子产品的时间和强度,年龄越小的孩子连续使用电子产品的时间应越短。”周石说,良好的用眼习惯应从小开始抓起,家长在行为习惯养成中要承担起责任。

周石建议,孩子在阅读书写时要保持“一尺一拳一寸”的坐姿,读写连续用眼时间不超过40分钟。“家长应改变重治轻防的观念,定期带孩子到正规的医疗机构做视力检查,检测孩子的眼轴、远视储备等数据,建立屈光档案。”周石说,医疗机构通过定期的视力及眼轴长度监测,能够帮助家长判断孩子近视发展是否过快,从而及时对孩子的近视进展进行有效干预。因此,无论近视还是不近视的孩子,都需要定期检查眼睛。

