

又后悔又心疼！ 今年5月还是5.0，暑假后300度近视

专家支招：每天两小时户外活动+非必要不用电子产品

“学校5月份视力筛查时，双眼视力还好好。现在近视300度，会不会检查错了呀？”在宁波大学医学院附属医院眼科的诊室里，带着刚上小学二年级的女儿萌萌（化名）来检查视力的冯先生很着急。

宁大附院党委委员、眼科学科带头人杨路教授是宁波市儿童青少年近视综合防控专家指导委员会主任委员。他说，8月中旬以来，很多家长匆忙带孩子来检查视力或配镜。让人心疼的是，不少孩子一个暑假近视度数涨了一两百度。

记者从宁波多家医院了解到，近期眼科门诊爆棚，以青少年近视检查、配镜居多，上午的门诊甚至不得不延迟到中午一点。这种火爆场面预计会持续到国庆节前后。



暑假一直宅家看IPAD 二年级女孩近视300度

这是萌萌近期第二次来眼科门诊。前几天她由外婆带来，外婆对杨路说：“医生，孩子最近经常搓眼睛，会不会得了结膜炎？”一查视力，萌萌只能看到视力表的前两排。

“应该是假性近视吧？上次检查还是好的。”外婆提到的“上次检查”，是学校今年5月底做的视力筛查，当时萌萌的双眼视力都是5.0。外婆反应过来：“那肯定是IPAD看坏的。”

这个暑假，萌萌父母工作很忙，萌萌都由外公外婆照顾。萌

萌每天抱着IPAD看，不给看就闹。上网课、英语打卡、玩游戏、看综艺节目……由于天气热，暑假孩子很少去外面，几乎都宅在家里看IPAD。

杨路请外婆先别给萌萌用IPAD，滴3天阿托品凝胶来散瞳，再由父母带来复查视力。

“我本来希望能帮孩子挽救一部分假性近视的度数。可是，情况比预想中糟糕。散瞳后，萌萌的裸眼视力几乎没有变化。经过验光，左眼近视度数300度，右眼275度。”杨路心疼地

说。

萌萌爸爸对此很郁闷：“我自己是1000度的高度近视，孩子妈近视600度。本来想着，孩子视力5.0挺好的，没想到一个暑假就这样了。”

杨路叮嘱其3周后再带萌萌来复查。“你们夫妻俩都是高度近视，加上管理失控，孩子二年级就近视300度。这次回去好好滴眼药水。再放任不管，很可能三四年级就到高度近视了。你自己也是高度近视，不想孩子吃这个苦吧？”



忙着钢琴考级和幼小衔接 一个暑假近视度数涨了175度

“我真后悔，一个暑假又是钢琴考级又是练字，孩子近视一下子就加深了。”带着刚入读一年级的儿子来检查视力的孙女士同样后悔不已。

“妈妈，我不想戴眼镜，戴眼镜难受，踢球不方便。”试戴眼镜时，孙女士的儿子豆豆（化名）一个劲地嘟囔。经散瞳后验光，豆豆左右眼的近视度数分别为200度和175度。

杨路说，豆豆6月底来做过一次检查，当时左眼近视50度，

右眼视力正常。他再三提醒孙女士，要注意孩子用眼，多进行户外活动，可以使用哺光仪类产品，过一个月再来复查。没想到，才两个月后，孩子就不得不戴眼镜了。

“我回去几天就忘记医生说的话了。暑假很热，白天基本没安排户外活动，孩子不是在家里就在兴趣班，也没有参照医生的建议使用哺光仪。”孙女士说，暑假里忙着钢琴考级，孩子每天至少要对着琴谱弹3小时钢琴，中途一般不休息。每天还有半天

的幼小衔接托班，回家还要练字、认字。现在回想起来，确实用眼过度。直到孩子前天说琴谱上的字太小了看不清，她才急忙带来复诊。

“医生，框架眼镜很不方便，小男孩又好动。可不可以配OK镜？”孙女士急切地问。杨路说，豆豆刚6周岁多点，个子又偏矮小，还没有达到可以佩戴OK镜的年龄。他反复提醒孙女士，别忽略了孩子的眼睛健康。

记者 王颖 通讯员 朱依琼

降价了！ 我市各大医院 新型冠状病毒核酸检测 价格昨起调整

本报讯(记者 任诗好) 9月6日起，去宁波市各大医院做新型冠状病毒核酸检测，降价了。

9月2日，浙江省医保局会同省卫生健康委制定了《关于调整新型冠状病毒核酸检测项目价格的通知》(以下简称《通知》)。《通知》表示，调整后的新型冠状病毒核酸检测价格为60元/次；调整后的新型冠状病毒核酸混合检测价格为每样本15元。医保支付政策按《关于制定及调整新型冠状病毒相关检测项目价格的通知》(浙医保联发[2020]26号)执行。各设区市要及时调整新型冠状病毒核酸检测价格，切实保障好群众相关权益。该《通知》于9月6日起执行。

昨天，记者询问了宁波市医疗中心李惠利医院、宁波市第一医院、国科大华美医院及宁波大学医学院附属医院的相关负责人，对方均表示，目前来院进行新型冠状病毒核酸检测的价格已经从原本的80元/次调整为60元/次；新型冠状病毒核酸混合检测价格已由每样本20元，调整为每样本15元。

专家支招

一定要重视写字姿势

“从多年临床看，一半左右的孩子从单眼开始近视。”杨路说，这主要由写字姿势不正确导致。眼下，一年级孩子刚入学，他提醒家长一定要注意孩子的写字姿势。写字时，务必坐正，谨记“一尺一拳一寸”的口诀。

他解释：孩子手指力量不够，很容易握笔过低。这样，坐正时就看不清笔尖，孩子自然会歪头。一般轻度歪头的，左眼近视度数高；重度歪头的，右眼近视度数高。

采访中，陆续有几位家长提出：“医生，我跟班主任沟通坐前排，孩子就不用戴眼镜了吧？”

对此，杨路的态度是——不建议。如果孩子近视了，足矫(即让视力矫正到最佳水平)是基本原则。儿童的眼球处于发育阶段，度数合适的眼镜可以让视网膜成像清晰，有利于视觉发

育。孩子长期眯眼视物更影响视力，后排的视角也更开阔。因此，没必要调位置，而应佩戴度数合适的眼镜。

记牢这两个护眼秘诀

杨路说，像萌萌和豆豆这样一个暑假近视度数猛增的孩子比比皆是。户外活动少、长时间使用电子产品、读书写字姿势不对，每一样都会导致近视度数加深。大多数孩子近视度数加深都由用眼过度、眼睛疲劳导致。

“也有一些小患者例外，门诊中有1/5左右来复查的青少年儿童，长期保持在近视临界状态，不需要戴眼镜，有的已经保持了好几年。”杨路说，这些孩子有两个共同点：一是切切实实做到了每天户外活动两小时，哪怕是酷热的暑假；二是做到了远离电子产品。

作为眼科专家，杨路经常被

问及怎么护眼最有效。他的答案是：别让孩子宅在家里，要保证孩子每天至少有一个半至两小时的户外活动时间，接受自然光的刺激。他说，尤其在幼儿园和小学阶段，白天充足的户外活动能为孩子未来的好视力打好基础，有效预防近视发生。户外活动是抑制近视最经济、最有效的方法之一。

听起来，两小时的户外活动时间很长。杨路说，保护眼睛和学习并不矛盾，可以利用零散时间。比如，放学的时候散步回家，和孩子一起去小区门口拿包裹等。

“医生，一次用IPAD不能超过多长时间呢？”这也是家长常问的问题。

对此，杨路的建议是，儿童非必要尽量不要使用IPAD等电子产品。如果确实需要使用，一次不要超过40分钟，一天总时长不超过一个小时。