

昨天下午2点30分,宁波市医学会眼科分会副主任委员、宁波博视眼科医院院长俞存做客甬上健康大讲堂,在线与网友分享青少年近视防控的窍门与心得。

书写阅读时要坚持

“一尺一拳一寸”

观看电子屏幕遵循

“20—20—20”

眼科专家俞存直播分享青少年近视防控经验



俞存(左)在线与网友分享青少年近视防控的窍门与心得。

冷知识 新生儿有1000度远视

近几年来,俞存在门诊中发现,现在的家长对孩子的视力越来越重视,尤其是学龄前儿童,远视储备成了家长的必问词汇。

俞存表示,对于儿童来讲,远视储备是一项比较重要的指标,是指视觉发育正视化过程中的远视眼状态。新生儿眼球较小,眼轴长度并未达到成人水平。此时新生儿的双眼处于远视状态,有1000度远视,这是生理性远视,也称之为“远视储备”。而后随着生长发育,眼睛的远视度数逐渐降低而趋于正视。

他强调了一个概念:“我们说

的正视,并不是指零度,而是指远视75度-近视50度。”当孩子的视力高于近视50度的时候,才是真正意义上的近视。

要想掌握孩子的视力进展,俞存建议家长们为孩子建立屈光发育档案。“孩子在3周岁-3周岁半开始,每半年定期检查视力、屈光度、眼轴等,第一次还包括眼角膜曲率、眼底检查。”视力发育是一个动态的过程,每一个孩子的具体情况都有差异,建立屈光发育档案可以监控孩子视力发育的过程,一旦有近视的苗头,可及时干预。他建议在同一家医院进

行检查,以便观察所有数据的变化。

俞存说,近视的原因包括环境、用眼习惯等多方面原因,遗传占了很重要的因素。“病理性近视也就是俗称的‘高度近视’,主要是由遗传造成。高度近视在800度以上,18周岁以后度数还会继续加深。如果父母双方都是高度近视,子女一定也是高度近视。”

他还提到遗传基因在人种中的区别:“国际上的一项调查数据表明,犹太人最容易近视,其次是亚洲人,而非洲人近视发生率最低。”

自行调配的阿托品药效打折

俞存所在的宁波博视眼科医院承担着海曙区进校园视力筛查项目,一年两次为23000余名学生进行视力检查,每位小朋友都会获得一份报告单。有些家长看到报告单上写着“近视100度”就会直接去眼镜店配镜,但事实上,筛查度数只作为配镜的参考,还要结合全面的检查。

他建议,12周岁以上孩子可以在快速散瞳后,得到更加精准的数据。年龄更低的小朋友,可以滴阿托品散瞳。“散瞳就是在睫状肌麻痹的情况下验光,达到瞳孔散大的效果。”

对于阿托品这个备受关注的药,俞存提醒并非所有人都适合。“阿托品对于近视的治疗在

国际上已经有六七十年的历史,是目前唯一对治疗近视有效的药物。不过,对特殊人群却有一定程度的并发症。”俞存说,阿托品会导致低度近视人群看近看不清;有人恢复慢,第二天依旧有畏光的症状,甚至视力下降;有人则会出现过敏反应,眼睛发红、发痒;还有人停药会反弹,加速近视。

因此,低浓度产品应势而生。“浓度0.01%的阿托品被称为低浓度阿托品,0.1%则是高浓度阿托品。”俞存解释,低浓度阿托品对近视防控也有用,副作用也相对小一点。晚上睡觉前第一滴,第二天起床就能恢复,停药后的反弹也小。

近期,低浓度阿托品滴眼液暂停网售,需要在线下医院就诊后凭处方购买。但在直播平台的评论区,网友对阿托品的提问依然不少,有人问:可以自行将高浓度阿托品调配至低浓度吗?是否会产生同样的药效?

俞存说:“商品眼药水(从高浓度到低浓度)并非只通过简单的稀释,还有稳定剂、防腐剂等多种添加,同时需要调节酸碱度,以发挥最大药效。有研究数据表明,医院自行配置的药水和工厂成品药药效相差10%,如果家里自己配置,效果会更弱。”

他同时提醒,刚滴阿托品的第一个月要复查,正常的话之后3个月复查一次即可。

嘉宾现场示范标准坐姿

眼下正值暑假,俞存在直播现场为广大网友示范了标准坐姿,以达到有效预防近视的发生发展。

他说,书写阅读时要保持用眼距离合理、头位端正,坚持“一尺一拳一寸”,即眼睛离书本一尺(约33厘米),胸口离桌沿一拳(约10厘米),握笔的手指离笔尖一寸(约3厘米)。切不可趴在桌上或躺在床上、沙发上看书,更不能在

行进的车厢里看书。

与电子屏幕相比,纸质阅读材料对眼睛的伤害相对较小。阅读姿势不端正、近距离用眼时间过长,会造成眼睛疲劳。阅读时要注意适时休息,持续用眼时间最长不超过40分钟。

现在我们的生活已经离不开电子产品,有时候甚至一些作业也需要在电子产品上完成,看iPad、电脑多久最合适?

俞存建议,观看电子屏幕要适时休息,建议看屏幕20分钟后,抬头远眺20英尺(6米)外至少20秒以上,即“20—20—20”口诀。3岁以下儿童避免接触电子产品,学龄前儿童尽量少使用电子产品,6周岁以下儿童每天接触电子产品不能超过25分钟,青少年每天娱乐性视屏时间累计不超过1小时。

记者 王颖 陆麒雯

分类信息

【刊登热线】56118885
56118880

【办理】海曙区: 映润街62号(都市仁和中中心)20楼2011室
【地址】鄞州区: 宁东路901号宁波报业传媒大厦一楼

物业信息

办公楼出租

现有鄞州首南工业区办公楼出租,共7层,每层约550m²,价格面议。
联系:陈总 13655788888

燃气灶专家爷玛喜

爷玛喜发明新能源健康燃气灶,健康无价,物有价。燃气压力波动下燃烧不缺氧,达到烧菜快等效果。
专利号:ZL 2016 1 1033002.6
电话:88453581、17757855480

职场招聘

招聘公交驾驶员

因公司发展需要,需招聘大客驾驶员数十名。要求:持A1、A3驾驶证,驾驶技术熟练,经安全政审、考核合格后录用。薪酬:按月出勤22天,年收入9万元左右(含社保、公积金)。
宁波市城乡公共交通有限公司
联系人:钱先生
联系电话:88211662
13282214720

法律服务

- 离婚、房产、经济纠纷 87295238
- 8020390 船名/航次 EVER LENIENT / 051W 箱号 CCLU4993561 起运港 NINGBO 目的港 BUENOS AIRES, 特此声明作废。

物业信息

- 海曙金谷小区92幢售13819427363
- 快捷专业搬家搬钢琴 87907772
- 千喜搬家搬厂特优 87778900

搬家搬厂

- 香港世创控股有限公司 遗失海运提单壹份, 提单号 DLNB22071679 船名 SEASPAN BRIGHT NESS 航次 2228E 声明作废
- 宁波常盈农业科技有限公司 遗失公章一枚, 编号: 3302240143290, 声明作废
- 象山丹东陈征小吃店遗失公章一枚, 声明作废

声明公告

- 厦门汉航物流有限公司 遗失 COSCO 一份正本提单(二正三副), 提单号 COSU6888020390 船名/航次 EVER LENIENT / 051W 箱号 CCLU4993561 起运港 NINGBO 目的港 BUENOS AIRES, 特此声明作废。
- 杨小虎(浙BX362Y) 遗失宁波轿辰康联汽车销售服务有限公司开具的宁波增值税普通发票, 代码033022000105, 号码02450748(7585元) 声明作废
- 上海锦登国际货物运输代理有限公司 宁波分公司 遗失提单一份, 船名: MSC ALGHERO, 航次: FI227A, 提单号: NGBNVT741447, 提单编号: 00102376, 起运港: NINGBO, 目的港: NAVEGANTES, 提单签单日: JULY/22/2022, 声明作废
- 顾胜玉(330225194110) 遗失 23) 遗失股权证, 号码: 219, 股份数: 10股, 声明作废

- 本人黄芸芸不慎遗失中国平安财产保险股份有限公司宁波分公司 财产险保单业务联 177 份 具体如下: PCB01000119290001345; PCB010001192900003819; PCB020001192900008878, 8880; PCB020001192900019107; PCB020001192900021759, 21763, 21771, 21776; PCB020001192900024008, 24066, 24125; PCB020001192900026734, 26771; PCB020001192900032687, 27396, 27399, 27400, 27754; PCB020001192900030221, 30223, 30227, 30231, 30232, 30292, 30301, 30303, 30318; PCB020001192900032687, 32766, 35248; PCB020001192900035319, 35321, 35327, 35342, 35369, 35372, 35376, 35378, 35383, 35390, 35398, 35406, 35414; PCB020001192900038368, 38444, 38445, 38447, 38448, 38450; PCB020001192900043635, 43642, 43736, 43765, 43785, 43786, 43814, 43817, 43819, 43821, 43822; PCB02000119290004

- 6167, 46169; PCB020001192900046175-46178; PCB020001192900046185, 46187, 46189, PCB020001192900046654, 46655, 46660, 46670, 46674, 46679, 46681; PCB020001192900047261, 47263, 47270, 47275, 47278, 47279, 47282, 47285, 47291, 47292, 47293, 47302, 47306, 47331, 47344, 47345, 47356; PCB020001192900048309, 48330, 48386, 48429, 48488, 48498; PCB020001192900050207, 50263, 50292, 50302, 50305, 50306, 50313, 50351; PCB020001192900052114, 52117, 52160, 52161, 52173, 52197, 52199, 52200; PCB02000120290001011-1026; PCB02000120290001063, 1064, 1159, 1199, 1200, 1201; PCB02000120290001203-1207, 1209, 1210; PCB02000120290003473, 3475, 3496, 3521; PCB02000120290004107-4109, 4112, 4122, 4152-4154, 4164, 4165, 4170, 4200, 4284; PCB02000120

- 2900006241, 6287, 6328, 8471; PCB020001202900012786; PCB02000119290000245; PCB0200014192900001026-1030; PCB020001419290001032-1035, 特此声明作废。
- 宁波奥乐电器有限公司 遗失 公章一枚, 编号 3302820041747, 声明作废
- 宁波市艺达运输有限公司 遗失 财务专用章一枚, 声明作废。

余姚大隐 福寿墓园

民政部门批准的正规墓园, 位于大隐镇交通便捷环境优美, 南面靠近玉佛寺边上入口、东面通途路到底, 桥下入口。地铁: 1号线高桥西站下。免费汽车接送(需提前预约) 电话 0574-62915168 13957891168 18968376365