

擅自摘下眼镜 进行所谓的“视力训练” 短短一年 5岁女孩 近视猛增200度 专家提醒,青少年要坚持户外活动



近年来,儿童近视发病率居高不下,这与学业负担较重、用眼习惯不良以及电子产品的广泛使用有着密不可分的联系。记者从中国科学院大学宁波华美医院(宁波市第二人民医院)眼科了解到,经历了一个“停课不停学”的超长寒假,孩子们的视力问题频发。

□记者 孙美星
通讯员 郑轲

迷信“视力训练” 妈妈摘下孩子的眼镜

近视不能戴眼镜,度数会越戴越深?戴眼镜不好看,眼睛会变成“金鱼眼”?在视光门诊里,带着孩子就诊的家长总是有类似的疑问。

“很多家长把戴眼镜看作洪水猛兽,即使已经验光配镜,最后也很难坚持佩戴,甚至寻求所谓的‘视力训练’,反而耽误孩子。”国科大华美医院眼科主治医师何雪菲说。

今年5岁的小敏(化名)已经是300多度的“小近视”了,一年前妈妈带着她过来就诊。当时接诊的何雪菲主治医师对这个瘦瘦小小的孩子印象很深:小敏身体弱,不太喜欢户外活动,总是呆在家里看书、看电视。“第一次接诊时,就给孩子验光配镜,反复叮嘱小敏的妈妈,要督促孩子坚持戴眼镜,多进行户外活动,定期复诊。”不过复诊两三次后,整整大半年,小敏都没有到何医生处“报到”。

直到最近,疫情逐渐好转,小敏妈妈才想起来带着孩子复查,但没想到短短一年时间,小敏的近视加深到近500度。医生了解才知道,早在半年前,小敏就没有再佩戴眼镜,小敏妈妈网购所谓的“视力训练仪”在家给孩子矫正视力。

医生提醒,从现代医学来看,真性近视是不可逆的,不存在所谓的“视觉训练”可以恢复到之前正常的视力。市面上五花八门的“视觉训练”,训练的是“大脑”,只是让大脑逐渐适应模糊的图像。孩子接受这类训练后看似视力“变好”了,但放弃规范的防治,甚至经过所谓训练带来的高强度用眼,视力会快速下降。

户外活动 才是防治近视的王道

国科大华美医院眼科主任陈峰介绍,与不少家长的想法截然相反,合理佩戴眼镜是延缓视力加深的有效手段。针对真性近视的患者,佩戴眼镜后可以让外界物体聚焦到视网膜上,提升视觉质量,从而改善用眼疲劳,很大程度上延缓近视进展。

除了病理性近视等,几乎所有的近视患者,近视都发生在青少年,乃至幼儿期。孩子处于生长发育期,不健康的用眼习惯会影响眼球的发育,出现眼轴形态改变、角膜形态改变等结果,而且处在生长发育高峰期的孩子度数也增长的特别快。

“所以,家长一定要重视生长发育期孩子的用眼健康,坚持户外活动、保持正确的阅读书写姿势,提供适宜的照明环境等。”视光门诊吕云凯主治医生特别提到,不要迷信所谓的“视觉训练”,户外活动才是防治近视的王道。

“常规三周岁,孩子就应该接受第一次眼科全面检查,及早发现问题,发现苗头,给予防控。”吕医生提醒,学龄儿童最好每学期都能常规检查一次,监测眼轴长度,预防为主,及早发现问题及早处理,是防治近视最行之有效的办法。



制图 周斌

走出误区 科学护眼

1、每天2小时户外活动时间有助于预防近视

每天两小时指的是累计户外活动时间达到2小时,不管在户外打球还是走走坐坐,只要在白天暴露在自然光下,就能起到预防近视的作用。这其实并不难做到,上下学路程30分钟,下课课间10分钟,体育课等,碎片化时间整合起来,每天累计2个小时并不难做到。

同时还要注意减少电子产品使用时间,如玩手机游戏等不必要的近距离用眼。

2、给孩子提供适宜的照明环境

选择台灯时要注意五点:照度、频闪、色温、照度均匀度、显色指数。国家标准GB7000.1-2015对于阅读台灯有明确的要求,照度:A级距离30厘米要高于250lx,AA级高于500lx;频闪:需要专业仪器。用手机对着台灯拍照看有无线条闪动是个简单、粗略、易行的方法;色温:4000k左右,冷暖适中,比较合理;显色指数:国标要求阅读台灯不低于82。除以上几点最重要指标外还有蓝光、照度均匀度等指标:不能只是“灯下亮”,不然我们在看书时候,一会看亮的东西,一会看暗的,加重眼睛疲劳。

3、正确写字姿势三要素

书本离眼睛一尺远(33厘米);身体离桌子一拳;拿笔笔尖离手指一寸(大于3厘米);每连续看书30-40分钟,休息或远眺10分钟。养成一个好的写字姿势的习惯,不光是对眼睛,而且对儿童骨骼发育都是非常重要的。

4、每个学期带孩子检查一次眼睛,监测屈光度及眼轴长度变化

学校一般会在每个学期为孩子筛查视力,视力没有达到1.0的孩子应尽快到正规医院就诊。视力达到1.0也应该密切注意远视储备消耗速度,如果消耗过快应及时改变生活习惯,增加户外活动时间,减少不必要的近距离用眼,预防为主。

5、保障营养和睡眠

小学生每天睡眠10个小时、初中生9个小时、高中生8个小时。不吃垃圾食品,如含糖量高的饮料等,多吃鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于健康的营养膳食。