

孩子近视，家长可以做些什么？中心医院专家告诉您

原创 眼科

2022-02-18原文



眼睛是心灵的窗户
但在我国却有许多的青少年因为各种原因
不得不给眼睛封上一层玻璃



经统计，截至2020年
我国儿童青少年总体的近视率**52.7%**
幼儿园孩子的近视率达到**14.3%**
小学生达到**35.6%**，**初中生**达到了**71.1%**
高中生达到了**80.5%**。
近视发展最快阶段为8-14岁
这组数据触目惊心
祖国未来的“心灵之窗”正变得越来越模糊！



什么是近视？
为什么会近视？
怎么发现孩子近视？

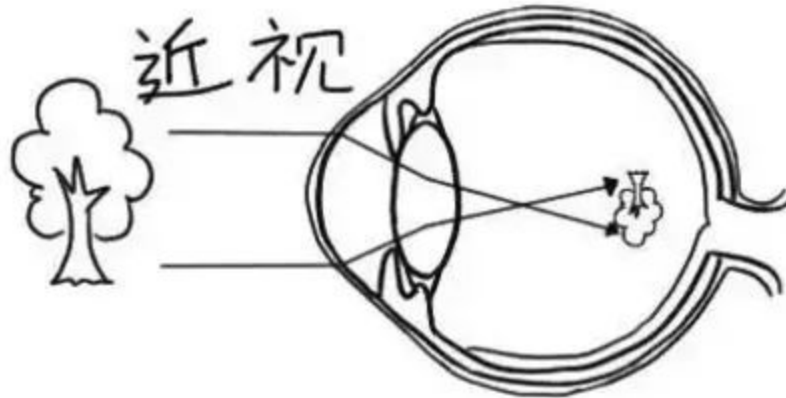
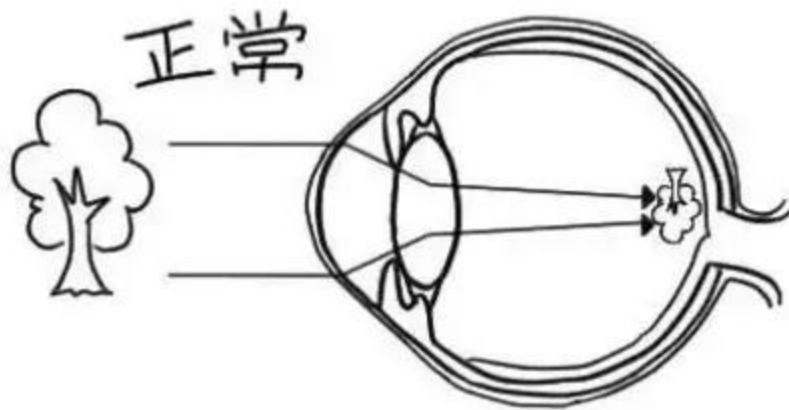


攀枝花市中心医院 眼科专家 为您一一解答



什么是近视？

我们的眼睛有一个屈光系统，可以把物体成像到视网膜上。如果在调节松弛状态下，5米外的物体成像在视网膜之前，就是近视。



为什么会近视？

1. 与户外活动时间有关。试验证明：户外活动时间严重缺乏是近视最重要的原因。从小每天坚持2小时户外活动，可以预防近视眼的发生发展。



2. 与睡眠时间有关。如果睡眠时间不够，眼睛得不到充分的休息，近视风险随即增加。建议每天睡眠时间小学生10小时，初中生9小时。



3. 与用眼习惯有关。看近距离太近、时间太长、不正确的读写姿势、电子产品的不良使用等都会增加近视的风险。



4. 与遗传因素有关。父母均为高度近视者，子女近视发病率明显增高。



5. 与营养摄入有关。营养摄入不均衡，偏食，油炸食品、动物内脏、奶油制品、糖摄入过多，可能诱发近视。



怎么发现孩子近视？

不少孩子在感觉自己眼睛看不清楚时，都会非常害怕或沮丧，不敢告诉家长。日复一日，近视度数越来越高，终于连黑板都完全看不清楚，才不得已开口。当孩子不愿意吐露时，家长如何发现孩子近视的苗头？

孩子看东西时经常眯眼，这是因为眯眼时眼睑可以遮挡部分瞳孔，这样就能减少光线的散射，从而可以暂时提高和改善视力。因此，当您的孩子经常眯眼看物体时，应考虑到其可能患了早期近视。



频繁地眨眼在一定程度上可以缓解近视，增强视力。因此，当您的孩子出现频繁眨眼的症状时，应考虑带他去验光。



一些孩子因为近视而看不清物体时，经常用手揉眼睛，为的是更好地看清物体。因此，当发现您的孩子经常揉眼睛时，应及时带其去检查视力。



早期近视的儿童常常会歪着头看物体。这是因为歪着头看物体可以减少散射光线对其视力的影响。因此，当发现您的孩子经常歪着头看物体时，一定要带其去检查视力，并要纠正其看物体的错误姿势，以免使其养成歪头的习惯。



一些患近视的儿童有皱眉的习惯。这是他们试图改善视力的一种方法。但经常皱眉会使眼外肌压迫眼球，这反而会加快近视的发展速度。

少数孩子患了近视以后，常会用手向外侧拉扯自己的眼角。因为这样做可以出现同歪头、眯眼一样的效果。因此，当发现您的孩子有拉扯自己眼角的习惯时，有可能他已经近视了却没有告诉您。



当您的孩子看物体时总要跟物体贴得很近，读书写字时常常抱怨屋子里的光线太暗时，要考虑到您的孩子可能患有近视。



近视不能治愈，但一旦出现，**度数会随着时间推移逐渐加深**，放任不管增长速度可能会更快。有的家长认为近视可以通过手术进行根治，其实近视矫正

手术只是矫正了近视度数，摘掉了眼镜，但近视导致的眼轴延长及可能的眼底病变无法改变、无法逆转。

文章作者

黄鹤龄

眼科副主任、副主任医师

从事眼科临床工作20多年，对眼科各种疾病的诊断和治疗具有丰富的临床经验。擅长青少年近视防治与控制，复杂屈光不正、医学验光配镜、角膜塑型镜验配，小儿眼病诊治，各类近视激光手术。





扫码关注我们

攀枝花市中心医院

官方微信



扫描二维码，关注我的视频号

扫码关注我们

攀枝花市中心医院

官方视频号

精选留言

暂无...