

事关心灵的窗户！不得不看！真、假性近视到底咋回事？

2022-10-13原文



文章开始前

我们先来互动一下

近视发生率的现状

全球共有14亿近视患者，中国就占了6亿，近视发病人数位居世界第一，青少年近视发生率更是高达50%至64%。近视人群越来越低龄化，且连年攀升！我国至少有200万人因近视而致盲。

- 18岁前把近视控制在600度以内，可降低74%白内障风险、67%青光眼风险、98%视网膜脱落风险、99%黄斑病变风险。

如何科学看待“真假近视”？

屈光学上讲的近视，是眼部疾患最常见的一种，无有效的方法使之逆转。是由于先天或后天的因素，造成眼球眼轴前后径变长，平行光线进入眼内后在视网膜前形成焦点，引起视物模糊。也就是民间常说的“真性近视”。

“假性近视”的命名是存在争议的，叫做“调节性近视”可能更为妥当。是由于睫状肌的过度疲劳而产生一种远视力低于正常，近视力正常的情况，通过休息可以缓解近视的症状。

但通常情况下，真性近视发生概率远大于假性近视。正所谓，假性近视不一定“假”，但真性近视是真的“真”。

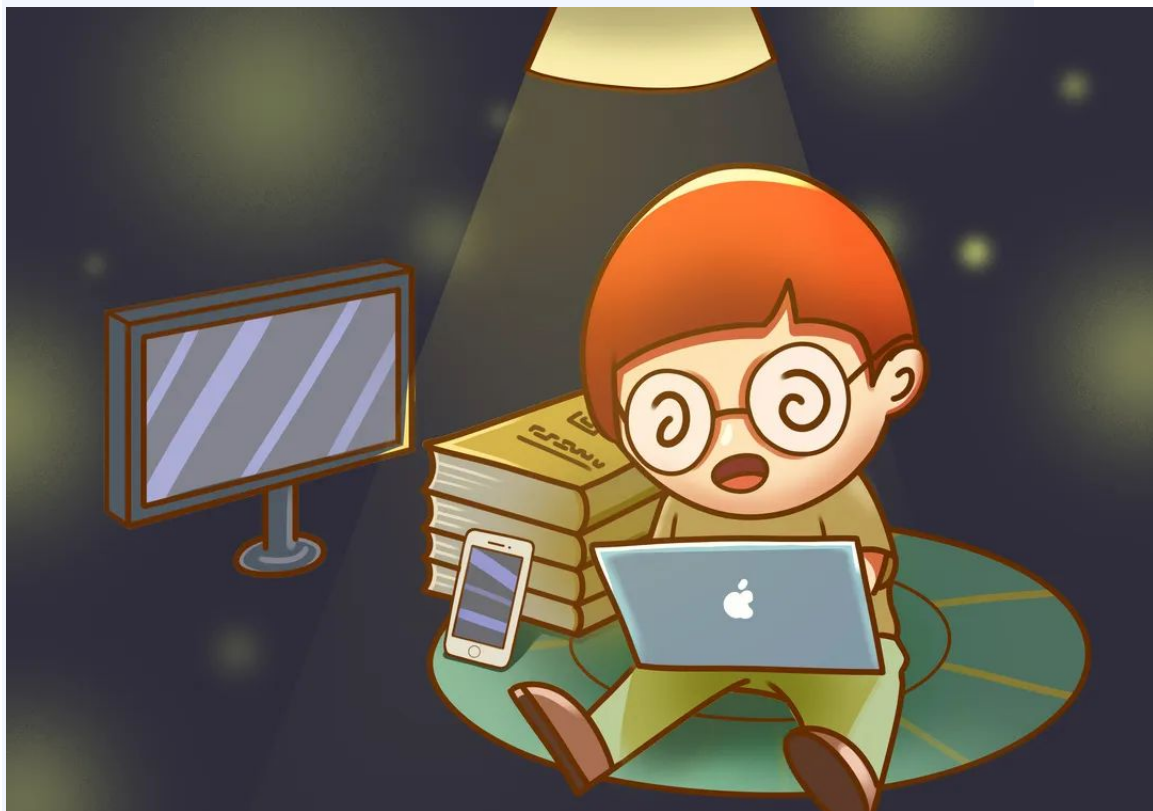
如何发现孩子近视？

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？

警

苗头

经常眯起眼睛看东西



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。

经常皱眉



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。

经常歪着头看物体

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。

特别近距离看书写字



趴着看书对眼睛不好

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。

频繁眨眼



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。

经常揉眼睛



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。

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。

有研究结果显示，18岁前把近视控制在600度以内，可降低74%白内障风险、67%青光眼风险、98%视网膜脱落风险、99%黄斑病变风险。

怎样预防近视才是科学的？

增加户外运动时间，最好保证每天有2小时以上接触自然光。

指导孩子养成良好的用眼习惯，避免长时间持续近距离用眼。

督促孩子在读写时保持正确的姿势，坚持做到三个"一"，即：眼离书本一尺，胸离桌边一拳，手离笔尖一寸。读写连续用眼时间不宜超过40分钟。

控制孩子使用电子产品的时间。

- 发现孩子视物眯眼、频繁揉眼、上课看黑板上的文字或远处物体不清楚时，要考虑发生近视的可能。

定期检查视力。

- 每年进行两次视力检查，发现视力开始下降，及时采取措施，控制近视继续发展。

- 一旦发现近视，去正规医院进行眼科验光检查，真性近视需佩戴合适的眼镜。

 [点击关注我们官方微信](#) 



扫码关注

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

攀枝花市中心医院

官方视频号

精选留言

暂无...