

儿童青少年近视该怎样防控？

2023-10-17[原文](#)

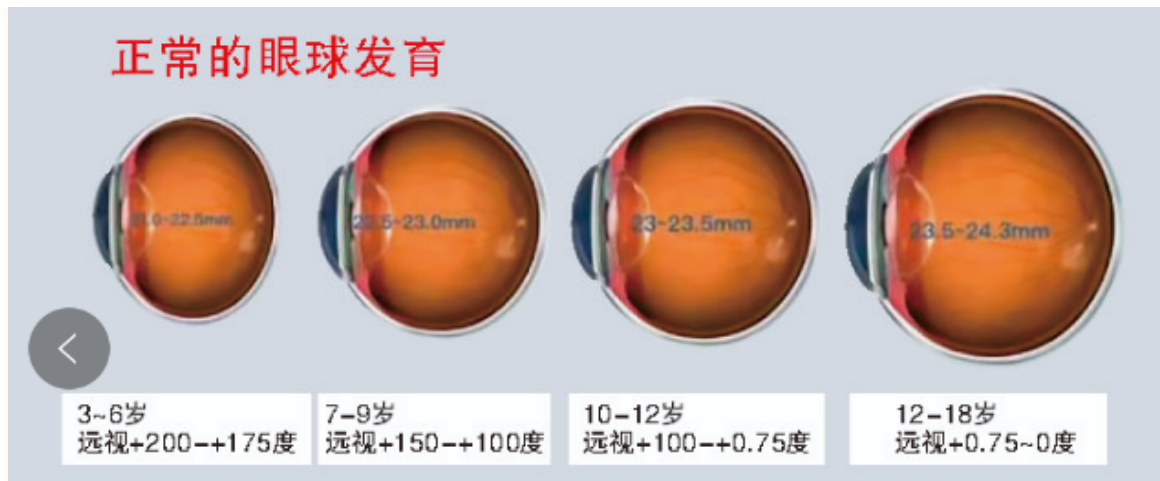




去做儿保

医生说我家孩子远视储备不足，
让我们去眼科进一步检查，
远视储备是什么？有啥影响吗？
怎么才能预防近视呢？”

了解远视储备是什么？

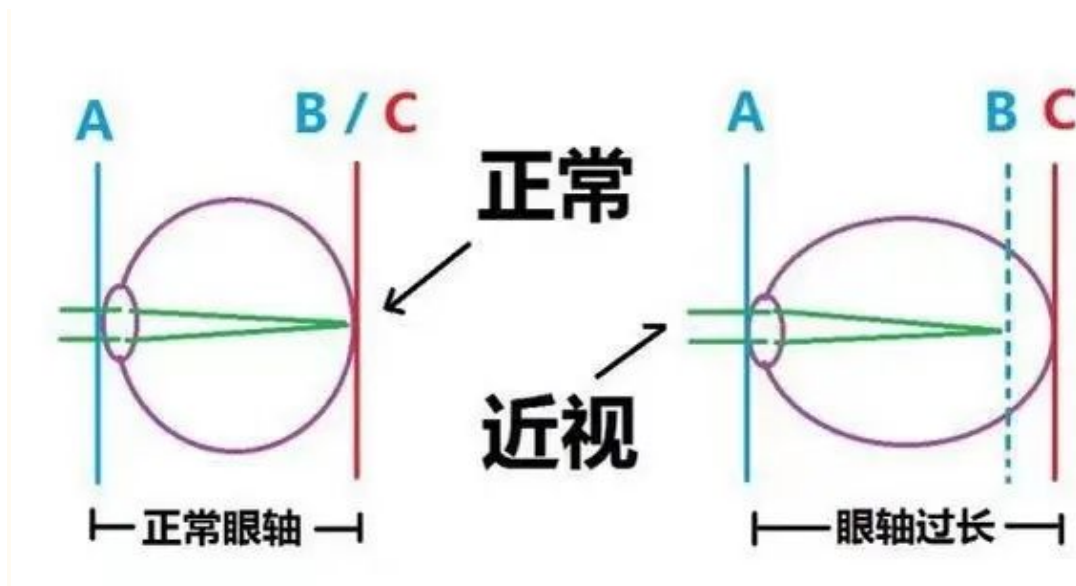


每个人出生时都是远视眼（先天性近视眼除外），远视储备消耗得越快，就会较早发展为近视，所以远视储备量决定着孩子日后发展为近视的几率。

远视储备的检测方法

准确检测远视储备须在充分麻痹睫状肌（散瞳验光）的基础上进行验光。

眼轴测量



眼轴长度是指眼球前后径的长度，随着年龄的增长而逐渐增长，这部分称之为“眼轴的生理性增长”，一般不伴随近视度数的改变。如果眼轴的增长幅度超过了正常的范围，那就有近视的风险了。因此，建议在儿童青少年近视筛查时，有条件的可将眼轴长度测量，作为近视防控的重要监测指标，增加测量次数，每学年不少于2次。

近视的预防及控制

提高监测视力的频率：

1-

3岁的孩子，应每年做儿保进行屈光度数筛查；3岁以上的孩子，需要每年在眼科进行视力检查、验光检查、眼轴以及眼部健康检查等。父母及时跟进孩子用眼相关环境或遗传风险，做到早发现，早预防。

“一增一减”：

儿童青少年应该坚持每天日间户外活动不少于2小时，或者每周累计达到14小时。户外活动有近视预防作用，但无近视控制作用。减少持续近距离用眼时间。

遵循“20-20-20”法则：

孩子近距离用时每20分钟，向20英尺（约6米）远眺20秒以上，并且保持光线适度，白天充分利用自然光线进行照明，同时要避免阳光直射；晚上除了开启台灯照明外，室内还应使用适当的背景光源。远近距离交替使用眼睛，可以让孩子的眼睛得到放松，缓解视疲劳。



一尺一拳一寸：

眼离书本一尺，胸距书桌一拳，手离笔尖一寸，不可平躺、侧躺或趴在床上看书，不可边走边看书或者在移动的车厢内看书写字。

严格管控电子屏使用时间：

对

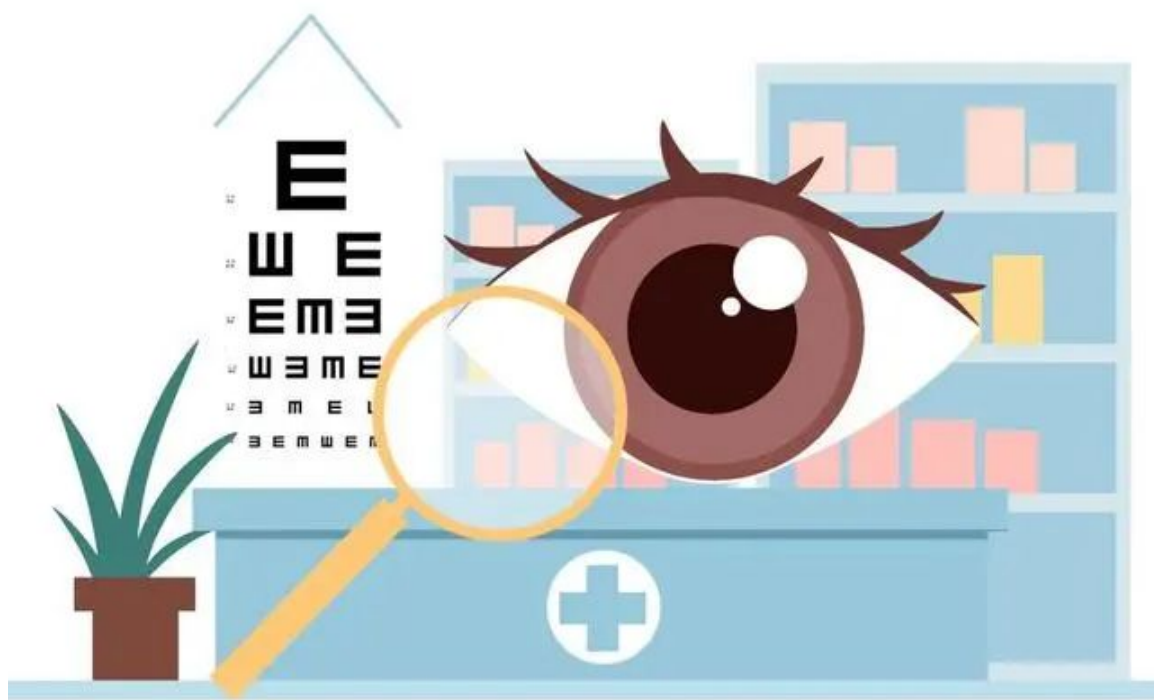
于

0-

3岁的婴幼儿来说，建议避免使用电子产品，包括手机、平板、电视机等电子屏类的产品。

对于3岁至6岁的幼儿，同样应该尽量避免接触和使用这些产品。

对于中小學生来说，屏幕中心位置需要在眼睛视线下方10厘米左右，单次使用时长不易超过15分钟，每天累计时长不宜超过1小时。



观察孩子是否有近视的苗头：

当家长们发现孩子在看物品时常常凑近去看，或者习惯性眯眼，歪头，这些异常情况可能是孩子视力出现问题的重要信号。

如有以上的这些情况，建议家长们尽快带孩子去专业的医疗机构进行眼科检查。及早发现并处理视力问题对于孩子的视力长期健康非常重要。



指导专家



黄鹤龄 副主任医师

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；精通十余种近视激光手术，对眼科疑难疾病诊治有丰富的临床经验。

门诊时间：周一、周三、周日上午

参考文献：

- 1.中国学龄儿童眼球远视储备、眼轴长度、角膜曲率参考区间及相关遗传因素专家共识(2022年)
- 2.近视管理白皮书(2022)

文章作者：眼科 陈悦



精选留言

暂无...