近视呈现低龄化 养成良好用眼习惯很关键

出场专家 石家庄市第一医院眼院院区角膜病与角膜屈光手术科副主任医师 张华

6月6日是“全国爱眼日”，今年的活动主题为“科学矫正近视，关注孩子眼健康”。眼科专家表示，目前我国儿童青少年的近视问题日益严重且低龄趋势明显。大部分近视眼是由于不良用眼方式和用眼习惯所引起，因此预防近视，应培养青少年养成良好的用眼卫生习惯。

本报记者 檀亚楠

1 “小”近视，“大”度数

“儿子今年8岁，上小学二年级，但读书写字的姿势一直不是很好，还喜欢打电子游戏，户外运动也比较少。”市民王女士告诉记者，由于她和丈夫平时工作都比较忙，就忽视了对孩子的管理。“那段时间他总是习惯眯着眼睛看电视，问他平时上课看黑板吃力吗，他说不吃力，所以我们当时就没特别在意。”王女士说，谁知去年下半年孩子刚升入二年级，学校检查视力时，孩子就已经是近300度的近视了。

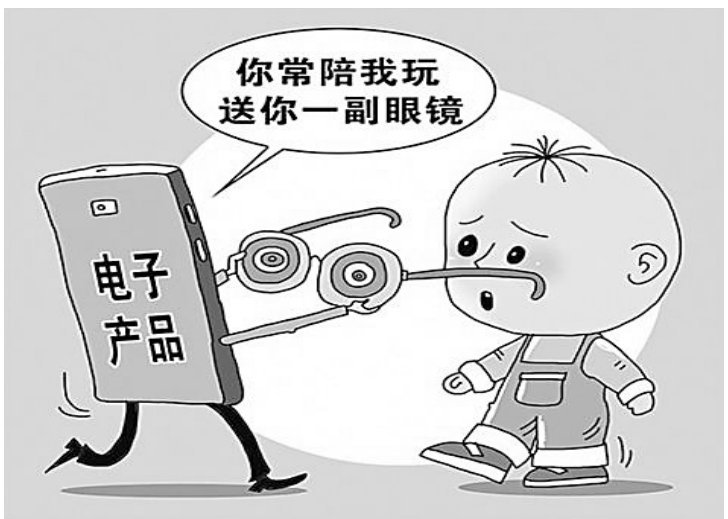
石家庄市第一医院眼院院区角膜病与角膜屈光手术科副主任医师张华表示，令人遗憾的是，有部分家长是在孩子的视力长时间出现问题后才来医院，因此，有很多“小”近视到医院一查就已经是很高的度数了。

2 后天环境因素对青少年近视的影响不容小觑

“好端端的，我家孩子为什么会患上近视了呢？”对于这个家长关心的问题，张华表示，影响近视的因素主要有两方面，遗传因素和后天环境因素。

一方面，近视眼的发生与遗传有一定关系。另一方面，后天环境因素对青少年近视的影响也不容小觑。后天环境因素主要指眼睛发育异常和用眼环境不良的因素。如缺少户外活动、过长时间用眼、光线较暗环境用眼、近距离用眼过多、写字看书姿势不正确、配镜不科学不正确等。

此外，张华还特别提醒，近年来，尤其随着手机、电脑等电子产品的普及，一些孩子长时间无节制地看电视、玩手机、玩平板电脑等，使眼睛长时间处于紧张调节状态，极易引起视觉疲劳，促使近视眼的发生。



3 家长应提高防控意识，预防孩子近视的发生及加深

低度近视眼底变化不明显，而高度近视因眼轴的过度伸长，可引起不可逆致盲眼病，如青光眼、视网膜脱离、黄斑出血等疾病。因此，在日常生活中家长一定要提高防控意识，即使孩子不近视，也要每半年进行一次屈光检查，包括验光、眼轴长度和角膜曲率的测量。而一旦发现孩子视力不好后，应先到正规的医院进行散瞳验光。

张华表示，散瞳的实质是使睫状肌完全松弛，放松调节，以得到眼睛真正的屈光状态，去除假性近视。一旦确定是真性近视后需要注意以下几点：

一、配戴合适的框架眼镜，儿童镜架移位现象的检查和纠正非常重要。镜片在眼前必须保持12毫米，呈8-10度斜角，正视时，镜片光学中心要对准视轴。

二、减少孩子看手机、电脑、电视等电子产品的时间。看近处30-40分钟后建议远眺数分钟。每日保证户外活动一小时，如可进行乒乓球等有利于增加调节眼睛灵敏度的运动。

三、帮助孩子摆正读写姿势，养成正确的用眼习惯。身体保持安静状态，坐姿端正，写字握笔时，手指离笔尖一寸，拇指放在中指上，露出笔杆。光线最好从左前方照到书本，以避免写字时光线被右手挡住。

相关链接

真近视假近视 这些误区要远离

南方医科大学南方医院眼科教授、患侨医疗中心主任吴京就家长对近视的认识误区给予解答。

真性近视不能通过药物恢复

家长：孩子近视了，是真性近视还是假性近视，能否通过治疗恢复？

吴京：近视眼是指眼睛在调节放松时，平行光线通过眼的屈光系统折后点落在视网膜之前的一种屈光状态。

近视分为真性近视和假性近视。假性近视是指通过阿托品眼药水点眼后近视消失，变成正视或远视；而真性近视采用阿托品点眼后近视度数未降低或降低度数小于50度。

假性近视是一种功能上的改变，它可以通过药物治疗和合理的用眼卫生习惯矫正。而真性近视已经出现眼球结构上的改变，眼球的前后径变长，不可能通过药物或别的物理方法恢复。

隐形眼镜不要长期戴

家长：戴眼镜不方便也不好看，能否配戴隐形眼镜？

吴京：隐形眼镜也称之为角膜接触镜，对于角膜和结膜情况好的孩子可以考虑偶尔戴，但不建议长期戴，因为角膜接触镜长期使用可能出现角膜损伤、结膜炎症、角膜感染等并发症。

戴眼镜后度数升高要重新配镜

家长：近视了，必须配戴眼镜吗？戴眼镜后孩子近视的度数是否会进一步加深？

吴京：对于真性近视的孩子，最为简便和有效的方法就是配戴一副合适的眼镜，需要强调的是12岁以下的孩子必须以阿托品散瞳验光，建议最好在正规的医院验光配镜。

近视度数发展与否，和戴眼镜毫无关系。的确有些患近视眼的人，自戴眼镜后过了一段时间近视度数又加深了，还要重新验光配镜。这主要是因为有人配完眼镜就觉得万事大吉了，不注意用眼，时间久了，同样导致视力疲劳，近视度数就不断增加。

所以，即使配戴眼镜了，但过一段家长发现孩子近视增加需要重配眼镜。

18岁以下不建议手术治疗

家长：目前孩子不想戴眼镜能否激光手术治疗呢？

吴京：18岁以下的孩子，眼睛的调节状态尚未稳定，因此不建议手术。如果孩子18岁以后有摘掉眼镜的愿望，排除手术的禁忌证，并且能承受激光手术失败的风险(手术风险不大，但是有视力反弹的可能)可以考虑手术治疗。(人民网)