

征婚

某男,29岁,沧州市人,名牌大学硕士研究生毕业。天津市公务员,有户口,1米73多,父母有工作,家境优,欲寻在津工作,一本以上学历,身高1米65以上漂亮女孩为伴侣。
电话:19933791367

我市幼儿视力普查结果显示,“小眼镜”明显增多。情况最差的幼儿园一个班中,40名儿童,就有9人近视

手机正在夺走孩子们的视力

本报记者 苏少静 于艳玲

近日,我市对幼儿园的孩子进行了视力调查。其中,市人民医院调查了20所幼儿园的情况,结果显示,和往年相比,视力异常的儿童有增多趋势。

据悉,在情况最差的一个班级里,40名4岁至5岁的儿童中,9人近视,1人弱视。

“手机保姆”带娃危害大

6岁的花花(化名)是运河区某幼儿园大班的学生,每次从幼儿园回到家,她都跟妈妈抢手机玩。花花的妈妈张女士对此很无奈:“不给她玩,她就一直哭闹。特别是大人忙的时候,给她播个动画片,她能安静地看一两个小时。”

但是,“手机保姆”带娃的后果也让张女士悔不当初。这次视力普查结果显示,花花的两眼视力都只有0.15。而这个年纪的孩子正常视力应该在1.0左右。

“孩子在幼儿阶段,家长应高度重视他们的视力情况。”市人民医院眼科主任医师杨卫国说,现在,有很多父母让“手机保姆”带娃,一些三四岁甚至更小的幼儿,就开始频繁使用手机、平板电脑等电子设备。这也导致他们用眼过度,在小小的年纪就出现了近视、斜视等问题。

近视低龄化 用眼过度是主因

“很多家长在孩子上中小学时才开始重视孩子的视力问题,其实这已经晚了。现在,学龄前儿童普遍远视储备不足。这就意味着,这些孩子步入小学后成为‘小眼镜’的可能性很高。”市医院眼科副主任医师明春平表示。

据了解,孩子出生后,眼轴较短,眼睛处于生理性远视状态。随着生长发育,孩子的眼轴逐渐延长,直到学龄前基本达到正常。“6岁以前的孩子都是天生的‘远视眼’。如果他们有100度至200度的远视,说明他们的视力非常好。”

“对于还没有近视的孩子,远视储备非常重要。远视储备就像一个银行,储备的远视度数就是‘银行’里的存款。不良的用眼习惯会导致孩子眼轴发育过快,消耗孩子的远视储备。一旦远视储备提前消耗完,就会出现近视。”明春平表示。

6岁的男孩明明(化名),两眼视力都仅有0.3。医生了解得知,这个孩子在4岁多的时候就开始学琴、学围棋,经常长时间看琴谱、棋谱,导致近距离用眼过多。

3岁的小昭(化名)是一名



医生为一个孩子检查视力。

刚上幼儿园小班的孩子,她的右眼视力为0.25,左眼视力为0.15。如此低的视力水平让参与调查的医生很吃惊。医生了解得知,小昭在室内活动的比较多,接触阳光比较少。

“近几年,来眼科就诊的孩子呈低龄化趋势。”明春平说,“现在电子产品非常普及,一些家长图省事,经常拿着手机或平板电脑给孩子玩,这就容易造成他们视力疲劳。”

据了解,孩子长时间注视电子设备上的图像,会造成肌性视疲劳;电子设备上物体的色彩、大小不同,眼球也要快速不断地调整,从而引起调节性视疲劳;电子游戏中刺激的画面、惊险的内容,会使孩子注意力高度集中,从而造成精神性视疲劳。视疲劳产生后,如果未得到及时缓解,就会造成假性近视,长此以往就会变成真性近视。

明春平表示,不良的饮食习惯,也会影响孩子视力的健康。其中,对眼睛伤害最大的是甜食。糖吃多了,体内的维生素B1和钙质会被严重消耗。而维生素B1对视神经有保护的作用;缺钙会影响眼球壁韧性,从而影响视力。

学习、娱乐时姿势不正确,光线太暗,桌椅高度不合适,会损害孩子的视力。另外,户外活动偏少,眼睛接触阳光的时间过短,会影响视力。而父母双方均是高度近视的话,孩子患上近视的几率也会很大。

发现孩子视力异常要及时就医

最近,市民周女士5岁的儿



“你能看清吗?”



“把这只眼睛盖好再看前面。”

子总是眨眼睛、揉眼睛。周女士和丈夫都是近视眼,平时她非常重视对孩子视力的保护。看到孩子有了这些表现,她及时带孩子到医院进行了检查。

“医生说,孩子有结膜炎,屈光度也有些问题。医生除了开了一些药物,还建议我们让孩子少用电子产品,多到户外活动。”周

女士说。
“家长大多对学龄前儿童的视力状况不是很在意,总认为不近视就没事。殊不知,有些视力‘正常’的孩子,其远视储备已经消耗完。”明春平说,对家长来说,不能只靠感觉来了解孩子的视力状况。他们建议家长,从孩子3岁起,每年带孩子到医院检

查一次视力。

明春平说:“如果孩子经常眯眼、眨眼、揉眼睛,家长应该尽快带他们去医院检查。”

最近,市民王蕾4岁半的女儿总是吵着眼睛不舒服,感觉看不清东西。

带女儿到医院检查后,王蕾得知,女儿患上了假性近视。幸好,通过一段时间的治疗,孩子的视力恢复了正常。“幸亏不是真近视,要不然孩子这么小就得戴眼镜了。”

据了解,假性近视是眼睛的生理功能出现了问题,有些部位无法发生作用从而影响了视力,这种情况经过药物治疗或远眺训练后,可以防止发展成为真性近视。真性近视就是因功能问题引起眼睛生理结构发生变化,这种近视只能延缓,很难治疗。

明春平建议,孩子到了四五岁后,家长可以为孩子建立屈光档案,从而跟踪孩子的视力情况。这对于每个孩子,尤其是刚出现近视的孩子,有很大意义。

有些孩子及家长把戴眼镜视为一种负担,因此能不戴就不戴。对此,明春平表示,视力低的孩子不戴眼镜,视网膜成像模糊,反而会加快近视的发展。另外,度数超过200度的近视眼镜如果时戴时不戴,会使眼睛处于不稳定的调节疲劳状态,导致近视度数加深。

户外运动是拯救儿童视力的“特效药”

“学龄前阶段是儿童视觉发育的重要关键期,不论近视防控还是弱视治疗,错过这个时间段,都将变得非常困难。”明春平说,孩子出生后,家长应主动定期带孩子到医院进行眼部检查。如果孩子存在视力异常,应尽早专业医师指导下进行进一步的检查、治疗。只要治疗及时,方法得当并持之以恒,绝大部分儿童的视力问题都可以解决。

明春平表示,户外运动是拯救儿童视力的“特效药”,每天不低于两小时的户外运动,既可以增强儿童的体质,又能使他们得到更多的望远运动,使疲劳的睫状肌得到休息。另外,充足的阳光照射也能够有效预防儿童近视。

明春平建议,3岁以内儿童应尽量避免使用电子设备;学龄前儿童每次观看电子设备的时间不应超过20分钟,每天不应超过1小时,眼睛和电子设备的距离为设备屏幕对角线的5倍至7倍。同时,家长要多注意观察孩子的视物行为,及时纠正他们不正确的用眼习惯。

对于有视力问题的孩子,家长要及时带他们到医院就诊,并定期复查。另外,要让孩子不偏食,可以多摄入一些有利于视力发育的食物,如鱼肝油、胡萝卜、动物肝脏、蛋、奶等。

(图片均由本报通讯员摄)