



扫描二维码
关注更多商品信息

员工发福利，亲朋表心意
意明如意卡，方便更如意

咨询电话：意明东体商厦 5297618 意明购物中心 3594156 意明家兴超市 2120280

2021年9月10日 星期五
责任校对 张艳军

责任编辑 张艳军
技术编辑 张丽梅

辉煌成就 奋斗历程

—— 沧州掠影

开学季 爱尔眼科提醒： 关注青少年近视防控科普知识



近日，教育部印发《关于开展第3个近视防控宣传教育月活动的通知》，通知要求：引导中小学生学习提高眼保健意识，养成健康用眼习惯。

现在不少学生家长多了一项重要工作：关注孩子是否看得清楚黑板。近日，笔者在采访中发现沧州爱尔眼科视光中心人满为患，而且大部分都是学生和家长的背影。

沧州爱尔眼科医院视光与小儿眼病科黄静主任表示，近些年来，由于中小学生手机、电脑等电子产品普及，用眼过度、用眼不卫生、缺乏体育锻炼和户外活动不足等因素，儿童青少年近视率居高不下，并逐渐低龄化、重度化，有些孩子甚至在入托检查中就发现了近视。随后笔者向黄静主任了解近视的预防和控制方法，总结了三个高招进行分享。

第一招：

防患于未然

最好是建立一个屈光发育档案，每3个月至6个月进行一次跟踪检查，根据近视防控体系的要求留档与对比。

如果孩子出现歪头视物、频繁眯眼、揉眼眨眼、经常皱眉、视力明显下降以及看电视凑得很近等状况，应警惕近视的发生和发展，家长要及时带孩子去医院做视力及屈光状态检查，掌握视力及屈光状态变化情况，给予正确的干预和治疗。黄静主任说：其实我国大数据显示，6岁孩子的视力不良率高达14.5%，并且近视的孩子在近视前两年眼轴就有快速增长迹象，远视储备消耗迅速。正确的做法应该在孩子三周岁开始定期进行一次眼部的检查，尤其是父母有近视的孩子需要关注远视储备是否充足。

第二招：

科学专业才可靠

家长在发现自己家孩子近视后一般会有3种反应。第一种：不管不顾，认为正常情况，不佩戴眼镜，不进行干预。第二种：过度紧张，听信谣言、秘方，错过控制黄金期。第三种：根据科学的近视防控手段，选择适合孩子的控制办法。黄静主任介绍，在就医的家长中，前两种情况在门诊经常遇到，不愿戴眼镜治疗，怕度数越来越深，怕眼睛变形。其实，不戴镜增长更快，并且眼睛变形是眼轴增长所致，与戴镜无直接关系。

第三招：

强化视功能 提高调节力

有一部分孩子是因为视功能出现了问题而导致视力不好。因为视力不好有多种影响因素。在视功

能检查中，通过对眼睛调节功能、集合功能、眼球运动协调性等检查，发现异常值，从功能角度寻找孩子视力不良及近视进展的原因。因此，通过双眼视功能检查和相应训练可以使视觉功能得到有效恢复，缓解视疲劳，也可以起到控制近视的作用。在了解



了近视的预防和控制办法后，笔者又向黄主任咨询了家长们比较关心的话题。怎样合理用眼呢？黄静主任表示：

1、合理使用电子产品 3岁以下的儿童尽量不要使用电子产品。如果说3~6岁儿童非要使用电子产品的话，一定要控制使用时间，减少近距离用眼时间，6岁以下每次不超过15分钟。另外也要注意，学龄儿童要牢记“20、20、20”这个用眼规则，即每看20分钟，至少看20英尺（6米）远的物体至少20秒，让孩子们能够保留更多的远视储备量，延缓他们出现近视的年龄，减少近视的出现。

2、注意用眼习惯 减少年龄过早的近距离阅读，减少近距离用眼，尤其减少持续的近距离用眼时间可预防近视的发生和发展。连续近距离用眼30~40分钟，应休息或远眺10分钟，不能躺着或在车

上看书或手机；读写姿势遵循“三个一”原则：眼睛与书本距离一尺、身体与桌子距离一拳、握笔的手指指尖到笔尖距离一寸。

3、增加阳光下户外活动 户外活动能让小朋友充分接触阳光，即使是阴天，户外的光照强度也比室内强很多。光照越强，多巴胺分泌越多，而多巴胺能够抑制近视的发生发展，并且在阳光下，小朋友的瞳孔缩小，景深加深，模糊离焦减少，也起到抑制近视的作用。

通过了解，沧州爱尔眼科医院在青少年近视防控工作方面有丰富经验：

目前，沧州爱尔眼科已经建立集“预测—检查—控制”三位一体的青少年近视防控体系。包括对青少年用眼行为进行监测及干预为主的预防手段，以远视储备检查和双眼视功能检查为主的检查技术，以改善视功能异常技术为主的治疗手段。通过这套防控体系，可以帮助大家更好地解决近视问题。

① 爱尔医学验光配镜：

普遍矫正孩子近视的科学方法，囊括十几项医学验光检查流程提供精准依据的数据，为每一位孩子验配出戴得舒适、精准矫正近视的眼镜。

② 爱尔角膜塑形镜：

目前能够有效控制、延缓近视发展，避免孩子发展成为病理性高度近视的安全方法之一，就是科学验配角膜塑形镜。角膜塑形镜验配范围在近视600度、顺规散光150度以内，年龄在8岁及以上。据统计，配戴角膜塑形镜可大幅度减少孩子每年近视度数增长的速度，临床研究表明，与单光框架眼镜相比，减缓近视发展效率达50%~90%，远远优于单光框架眼镜。

黄静主任最后表示，沧州爱尔眼科医院将继续积极推进青少年近视防控工作的开展，致力于为每一位有需求的青少年，提供优质、专业、温暖的就医服务。

