



寒假放肆用眼期来临 给眼睛“减负”请做好这几点

■本报记者 刘臻



周远香主任接诊近视儿童

寒假到来,“解放”的孩子们也迎来了用眼高峰期,有的开始肆无忌惮地玩平板、打游戏,这可能会催生不少“小眼镜”。家长们应该如何引导孩子正确用眼?让我们听听衡阳爱尔眼科医院儿童眼病及大视光中心主任周远香怎么说。

A 寒假是儿童青少年近视增长高峰期

周远香介绍,寒假期间往往是儿童青少年最容易发生近视、增长近视度数的时期,同时也是近视孩子到医院就诊的高峰期。孩子们的学习时间看起来似乎少了,但其实用眼时间比上学期间更长,上学时玩得很少的手机、平板电脑等电子产品在假期里长时间集中使用,使眼睛过度疲劳,导致近视的发生或加重。她强调,儿童青少年的近视就像他们的身高,只会继续增长,不可能逆向发展,及早发现、及早采取干预措施,是控制孩子近视发展的关键。

最近一份数据显示,2018年全国儿童青少年总体近视率为53.6%,其中六岁儿童为14.5%,小学生为36%,初中生为71.6%,高中生为81%,儿童青少年近视问题不容忽视。

针对我国儿童青少年近视高发的现状,国家持续重拳出击,2019年10月,国家卫健委疾控局组织制定了《儿童青少年近视防控适宜技术指南》(简称《指南》),推出筛查视力不良与近视、建立视力健康档案、培养健康用眼行为、建设视觉友好环境、增加日间户外活动、规范视力健康监测与评估等7项适宜技术。

那么,是什么原因导致我国的青少年近视问题如此严重?

不少家长有这么一个误区,以为一味让孩子远离电子产品就可以“万事大吉”,其实不然。周远香指出,读书写字姿势不正确;持续时间过长;用眼过度,看电视、手机、电子游戏;用眼环境不好,光线太强或太暗;户外活动少等都是导致孩子近视的原因。

B 适当增加户外活动

寒假期间,由于大部分家长要上班,一些孩子只能被关在家里以看电视、玩电脑、看课外书作为休闲娱乐方式,这种“休息”和娱乐反倒使眼睛更加疲劳。特别是对看书、绘画、弹钢琴等近距离用眼活动较多的孩子,会进一步加重眼睛的负担。

周远香表示,近年来越来越多的研究显示,环境因素对儿童青少年近视的发生发展起主要的决定作用。《指南》也提出要将“增加日间户外活动”作为推荐的七项适宜技术之一。

“事实上,室内光线再好,也比不上户外光线的充足。因此户外活动少,接受自然光照射不足,也成为了儿童青少年近视发生的主要因素之一。”周远香补充道。

青少年儿童在阳光下进行户外活动,视野更开阔,看得更远,能够让睫状体处于放松状态,不仅对眼睛有保护作用,甚至对他们的身心也有好处。

周远香建议,寒假期间,家长应该尽量安排好孩子的户外活动时间,多带孩子参加户外运动,不仅能亲近大自然,有益孩子身心,而且也是防治近视和护眼的最佳方法。如打乒乓球、羽毛球、篮球等是保护视力的最佳运动方式。如果你的孩子已经是高度近视(近视度数大于600度),还是建议避免任何剧烈运动。冬季难得的晴天更要带孩子出门,适宜的阳光刺激能促进眼球分泌多巴胺,有助于相对抑制眼轴的增长,预防近视发生和发展;户外活动望远,使眼部睫状肌处于松弛状态,以缓解近视的发生发展。

C 避免近距离高强度用眼

如今手机、平板等电子产品已经是日常生活中不可缺少的东西,它们与书本作业等载体无实质差别,本质上都是近距离使用,由于电子产品更易吸引孩子更长时间更近距离用眼,从而更易诱发近视发生发展。

这时候,父母对于孩子的监督就显得格外重要了。如电视机的距离,一般应在电视机对角线5-8倍以外为佳,手机平板等合理用眼距离为至少30厘米以上,无论是玩电子产品还是阅读写字,如果离得太近就更影响视力,促使近视发生发展。

周远香指出,家长要避免孩子在生活学习中长时间用眼,学会合理用眼。合理用眼可以遵循美国视光学会提出的动态的“三个二十”的标准:20分钟近距离用眼(比如看书、写作业)后,看20英尺(约6米)外的景物20秒。

另外,专家进一步解释道,远眺时如果随便往远处看,效果并不好。正确的远眺方式应该是有目标地看,比如说看远处的楼房,数一数有几层,这样能够充分放松睫状肌,让眼睛得到休息。

D 保持正确的读写习惯

寒假期间,孩子们长时间在家中写作业,脱离了学校对于坐姿、距离等行为的规范,喜欢歪头或躺着看书,在过暗或过强的光线下看书等。建议家长平时就引导孩子养成良好的读写习惯,并长期监督及时制止错误的用眼方式。

①近距离用时,身体应保持静止状态,坐姿端正,要做到“三个一”:握笔时手指离笔尖1寸(约3厘米),眼离书本1尺(33-35厘米),身体离桌边缘1拳(8-10厘米)。

②书桌应放在室内采光最好的位置,白天学习时打开窗帘,充分利用自然光线进行照明,这种光线均匀、柔和,要注意避免光线直射在桌面上,从左前方在斜向投射到桌面上最佳。

③在光线暗和晚上学习时,需要配置合理的台灯照明,25瓦左右的照明度即可,台灯亮度适中,放置在左前方,避免右手写字时手影遮住光线;学习时除台灯照明外,室内还应使用适当的背景辅助光源,以减少室内明暗差,使桌面局部光线与周围环境保持和谐。

④建议孩子不要过早提笔写字,可能养成不良的坐姿和握笔姿势,如果握笔的拇指与食指对捏或交叉,手指就会遮挡视线,使他们看不清笔尖,而被迫低头或头部向左歪,从而拉近眼睛与书本的距离,增加近视的发生。

E 建立眼健康档案

除此以外,周远香建议家长带青少年儿童定期到眼科门诊检查视力情况并建立眼健康档案,及时发现问题。“通过检查远视储备、眼轴长度,可以提前监测到孩子的视力情况,以提前做好预防措施。”周远香补充道,很多孩子眼睛看不清楚了,不敢主动告诉家长。孩子眼睛近视,如果不及时矫正,在视物时就会不由自主的眯着眼睛,或者用眼距离非常近,如此一来,反而会加重孩子视疲劳,加快近视进程。另外,视力不好的孩子也有可能是假性近视,而假性近视是可逆的。及时纠正不良用眼习惯,可以恢复清晰视力,如果发展成真性近视,就无法根治了。

周远香指出,家长一旦发现孩子有近视的迹象,比如说揉眼睛、喜欢眨眼或者斜着眼睛看东西,应该及时带孩子去正规医院,进行医学验光检查,根据检查结果选择不同的矫正方法,并定期到医院复查视力。目前矫正方法有框架眼镜、角膜接触镜(隐形眼镜)。同时,专家建议3岁以上的孩子,每半年进行验光检查,监测视力变化,若出现近视,应及时采取有效措施控制近视度数进一步增加。

最后,眼科专家也提醒各位家长要以身作则,给眼睛减负应从自身做起,减少长时间用眼等不良习惯,为孩子树立良好的榜样。

