

随着社会的发展，点读笔、故事机、平板电脑等电子产品越来越多地走进了我们的家庭，成了替代父母安抚孩子的工具。儿童正处于视力的发育期，长时间使用电子产品更易造成幼儿视疲劳，引起近视的发生。今天，我们特别邀请了北京康复医院的眼科专家王霞主任，来和我们谈谈有关眼睛保健、近视等眼疾治疗方面的健康话题。



# 5种方法 测试不同阶段宝宝视力

## 预防视力异常从宝宝抓起

□本报记者 陈曦



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院  
眼科主任 主任医师 王霞

记者：如今，“电子设备”悄然成为孩子最亲密的伙伴，但同时也悄悄偷走孩子的好视力，为什么电子产品对视力的危害大于书籍？

王霞：这主要有两个方面的原因，第一个是电子产品的成瘾性很强，孩子一旦迷上电子产品，就很难控制，这样眼睛就得不到休息；第二个是电子产品本身的原因，电子产品发出的光线对眼睛有害，长期接触势必会导致视力下降；同时电子产品在使用过程中所发出的闪烁的、不稳定的光线，对眼睛也是有害的。

记者：那除了这些电子产品，还有哪些因素也会引起孩子的视力下降呢？

王霞：一般情况下，导致孩子视力下降的因素主要有以下四方面：

第一，先天性，比如遗传因素，父母有一方有遗传性眼病，那就有可能遗传给下一代；近亲婚配的后代发生遗传性眼病的概率会很高。

第二，环境因素，除了电子产品以外，还有母亲妊娠期的病毒感染、妊娠期的营养不良、早产儿等都可能影响宝宝的视力问题；另外用眼时的环境不好，比如卧室的光线过暗或者过亮都可能对眼睛有害。

第三，营养因素，出生后如果营养不良，缺乏各种维生素或者微量元素、吃甜食过多等都可能影响眼睛的正常发育。

第四，习惯因素，用眼不卫生、长期近距离用眼、户外活动太少等都是导致目前孩子近视发病率远远高于西方国家的原因。

记者：作为家长，怎样判断孩子视力是否有问题呢？

王霞：以下的这些方法可以帮助家长在家就能及时发现孩子的视力问题：

第一，对光的反应。新生儿就应该有光感，如果小儿对光照没有反应，就表明有严重的视力障碍。

第二，注视反射和追随运动。两个月的婴儿应该能注视眼前较大的物体，并能小范围内追随目标转动眼球；三个月时可随意注视和追随玩具，头也随之转动；五个月时能分辨人的面貌，对喜欢的颜色表示高兴，当然对喜欢的人也会有欢悦的表情。反之，如果不能稳定的注视目标，或者不能追随物体，这表明视力不佳，建议家长及时咨询医生。

第三，遮盖试验（5、6个月的宝宝就可以做此项实验了）。即交替遮盖两眼，观察孩子的行为。当遮盖视力差的那只眼时，如果孩子没有表现，而遮盖视力好的一眼时，孩子会用手推开遮盖眼睛的手或物体。这样可以发现有一只眼的视力是有问题的。

第四，教孩子认识视力表。一般情况下，三岁以上的孩子就应该学会查视力了。视力表是检测视力最常用的方法，也是最简单可行的视力检测手段，这对早期发现孩子的眼睛问题很有用处。家长也应该在这个时候尽量帮孩子学会认识视力表。

第五，留心观察。一般来说，当父母发现孩子有以下表现时，就应该提高警觉：

看电视习惯走到电视跟前；经常出现眨眼睛、揉眼睛的情况；

看人看物的时候喜欢斜着；出现斜视（也就是俗称的斗鸡眼）；

经常眯眼看东西，经常侧着头看东西。当出现以上情况中的某一种或者几种时，尤其是2~5岁，家长这时可以带着孩子到专

门的医疗机构做散瞳验光，以确定孩子是否有视力异常的情况。如果家长怀疑孩子的视力有问题，应该及早带到医疗机构去诊断。因为很多疾病是发现的越早，治疗起来越容易，治疗效果也越好。

记者：在日常生活中，家长如何给孩子养成科学用眼的习惯？

王霞：这一点家长的示范作用很重要。如果家长的用眼习惯好，孩子会模仿家长，孩子的用眼习惯自然就会好。良好的用眼习惯的培养分为两个方面：

第一，早期良好习惯的养成。孩子就像一张白纸，早期培养良好习惯是很容易的，比如很小的孩子养成爱运动的习惯了，他将来对电子产品的依赖就会小很多。所以如果家长想要保护好孩子的眼睛，应该多陪孩子到户外运动，同时自己也锻炼了身体。

第二，不良习惯的纠正。如果孩子已经迷上了电视、电脑、手机等，家长就应该尽早培养他其它方面的兴趣，转移注意力。

记者：对于儿童的弱视，最佳的治疗时机是什么时候？治疗效果如何？

王霞：8岁以前是最佳治疗时期，8岁以前的弱视可以通过及时的利用红光、蓝光及后像光等治疗唤醒视细胞的敏感性而增视，激活视网膜锥杆细胞、黑白感觉细胞，以达到提高视力的目的。

8岁以前的弱视如果得到了及时的治疗并且孩子和家长都能很好的配合医生，每天坚持治疗（每天坚持是很不容易的），治疗效果一般是很好的；8-12岁能很好的治疗，治疗效果也是很明显的；12岁以后因为已经错过了最佳治疗时间，治疗就很困难了，效果也不太满意。

## 健康贴士

# 夏季中暑症状及防护措施

### 人为什么会中暑

在高温作业环境中劳动，能引起一系列人体生理变化，皮肤血管扩张、皮肤温度升高，心脏输出血量增加。这些变化以加强散热，但如还不能满足机体散热的需要时，体内将有热量蓄积，可能引起人的中暑。

### 防止中暑应采取以下措施

高温作业中的防暑工作，应采取综合性措施。综合性措施包括技术、卫生保健、组织管理等三个方面。

技术措施包括改革工艺流程，尽量实现机械化，减少高温产品在工作地点的暴露时间，减少工人接触的机会；车间内部安排要合理，各处热源要安排在主导风向的下风处，对热源要采取隔绝措施；加强通风降温，高温车间应设进气口和开侧窗，利用空气对流进行通风降温，如自然通风不能满足降温要求时可采用机械通风措施。卫生保健措施包括供给职工含盐饮料，以补充大量出汗而损失的水分和盐分；加强个人防护，根据高温作业的特点配给工人隔热服及其他防护用品；加强医疗预防工作，对职工进行就业前和入暑前的体格检查

工作，不适宜从事高温作业的，不应从事该项工作。组织管理工作包括做好宣传教育。开展群众性的防暑降温工作；制定合理的劳动休息制度，安排好工间休息，增加工间休息次数，保证高温作业人员有足够的休息。

### 重症中暑须马上送医治疗

对先兆中暑和轻症中暑，应使患者迅速离开高温作业环境，到通风良好的阴凉处休息，解开衣服，给予含盐清饮料。必要时可针刺合谷、曲池、委中、百会、人中、人中、人中。如有头晕、恶心、呕吐或腹泻者，可服中药藿香正气丸。如有呼吸和循环衰竭倾向时，给予葡萄糖生理盐水静脉滴注，并可注射呼吸和循环中枢兴奋剂。对重症中暑，治疗原则是降低过高的体温，纠正水、电解质紊乱和保持酸碱平衡，积极防治休克、脑水肿等对重症中暑病人的伤害，必须马上送到医院进行治疗。



# 未签书面劳动合同， 劳动者获得双倍工资差额

白某在工作期间受工伤，经医院诊断后需卧床休息一个月，但休息期间，公司在事先没有通知白某的情况下发出辞退白某的通告，并拒绝支付最后一个月的工资。为维护自己的合法权益，白某向昌平区法律援助中心提出法律援助申请，中心审核后批准了白某的申请，并为其指派了法律援助律师。

律师在了解案件后发现用人单位不仅未与白某签订书面劳动合同，而且未为其缴纳社会保险。在对案件分析研究后律师认为：根据《中华人民共和国劳动合同法》第82条及《北京市工资支付规定》第21条规定，公司应当向白某支付其工作期间双倍工资差额、最后一个月的工资收入以及白某在病假期间的病假工资。最终，仲裁委支持了上诉请求，帮助受

援人争取到了属于他的权益。

本案是一起很典型的因未签订书面的劳动合同而引起的双倍工资差额赔偿的案例，虽然我国《劳动合同法》对此有明确规定。但实践中，仍然有很多用人单位未依照法律规定执行，在此法律援助律师也提醒广大劳动者及用人单位，及时签订劳动合同是惠及双方的事情，否则将付出昂贵的法律代价。

(昌平区司法局)



昌平区司法局

徐满兴：  
您与单位签订的劳动合同于2017年7月31日届满，我单位拟与您终止劳动合同。请于2017年7月31日前来公司办理相关手续且提供您档案转出地。如逾期不来办理，单位将您档案转出至您户口所在地街道办事处。  
北京有色金属供销有限公司

健康在线  
协办  
首都医科大学附属北京康复医院

咨询电话: 400-004-0525 网址: www.bj525.com  
宣泄人·心理沙盘·音乐放松椅  
心理健康 专业服务  
北京五二五科技有限责任公司