



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
头颈康复中心、眼科主任
王霞

什么原因导致了近视?

近视眼的发病因素复杂，影响因素也很多，主要的因素大致划分为遗传因素、环境因素和营养体质因素。

遗传因素

近视具有一定遗传倾向。高度近视的遗传性比一般近视的倾向明显。有遗传因素者，近视发病率较早，常在进入青春期以前就开始近视了，且多在6个屈光度(-600度)以上。这种高度近视在医学上叫病理性近视。

环境因素

环境因素主要是近距离作业和不良的工作学习环境，环境条件是决定近视眼形成的客观因素。

户外活动时间太少。不管是上学还是工作，多数时间还是在室内，近距离用眼的时候很多。而且，在室内活动时，看电视、玩手机电脑的机会也就增多了，如果再不注意看手机电脑等的距离和姿势，眼睛就很容易过度疲劳。

图书纸张、印刷太“讲究”。过度精美的图书也会伤害到孩子的眼睛。像铜版纸反光太强，晚上感觉尤其明显，这种晃眼的光医学上叫眩光，更容易使眼睛疲劳，加速近视的发展。

电子游戏机、手机电脑等视频终端的使用也是近视眼发生的

原因之一。荧光屏上闪烁不定的画面增加了眼睛的负担，迫使睫状肌高度紧张，使晶状体过度屈曲，增加屈光度，导致睫状肌痉挛，这也是近视眼的一大诱因。

睡眠不足也会导致近视。充足的睡眠对大家的健康是非常的重要的。10—13岁是近视眼形成的高峰期，此年龄段的孩子若睡眠不足，交感与副交感神经功能失去平衡，造成睫状肌的调节功能紊乱，从而导致近视眼。

被动吸烟。烟草中含有一种毒性较强的氰化物，它在人体内积存到一定程度，可造成中毒性弱视。而孩子的眼球正处于发育期，对烟草中的有害物更为敏感，如果长期被动吸烟，也会导致视力下降。

眼镜度数不合适。刚开始出现近视的时候，尽量去正规的眼镜店，随便找一家眼镜店配眼镜，验光不准确，度数不标准，质量不过关等，眼睛更容易疲劳，度数也易增加。

近视眼是如何发生的呢?

近视眼的发生多在学龄期开始，从小学、初中、高中到大学，近视眼的发生率逐渐升高。刚刚出生的新生儿，眼球的前后径只有成年人的2/3左右，故均是远视。但随着年龄的增长，随着身体的发育，眼轴也逐渐变长。到15岁左右，眼球基本上跟成年人一样，前后径达到24毫

米。如果发育过度，眼轴过长，则形成近视。故近视眼的发生多在学龄期开始，从小学、初中、高中到大学，近视眼的发生率逐渐升高，到18岁左右，身体发育成熟，近视眼也停止了发展。

但如果在幼年时近视眼的进展很快，到15—20岁时进展更快，这样的近视常高于6个屈光度，个别患者的度数达到-2000、-3000度。这种近视称为进行性近视，或称病理性近视。

如何避免近视的发生?

注意眼部卫生。个人卫生做好，对近视眼很重要，讲究个人卫生，勤洗手，不要用脏手揉眼睛。

注意培养孩子正确的阅读及书写习惯。阅读书写坚持做到三个“一”，即：眼离书本一尺，胸离桌边一拳，手离笔尖一寸。正确的用眼卫生是眼睛和书本距离要保持在30—40厘米，连续近距离用眼30分钟要适当休息或远眺。不在太强、太暗的光线下看书，不躺着、走路、乘车时看书。选用合适的护眼灯，并保证室内照明与台灯同时打开。父母是近视的同学尤要注意，克服不良用眼习惯。

看电视时要注意高度应与视线相平，保持适当的距离，室内灯光同时照明。使用电脑的时候，也要注意与电脑保持一定的距离，适合的距离为50—70厘米，而且要保持荧光屏应略低于眼水。

丰台区市场监管局

开展电梯安全进社区主题活动

为强化安全发展理念，提升全民安全素质，引导企业加强自我管理和自我监督，积极履行社会责任，近日，丰台区市

场监督管理局邀请市特种设备检测中心专家走进新村街道怡海社区，开展“关爱生命，关注电梯安全”电梯安全进社区主

题宣传教育活动，为社区居民和企业商户宣传讲解电梯安全有关知识。

活动现场，特检中心专家着

拍卖公告

受委托，拍拍在线(北京)拍卖有限公司定于2020年10月12日10时—2020年10月12日10时在www.ppxchina.com公开拍卖车票一批，标的展示时间及地点：自公告之日起2020年10月12日10时—2020年10月15日12时在所在的一场展示(需提前预约，节假日除外)。

拍卖地址:www.ppxchina.cn。

有意竞买者登录www.ppxchina.cn仔细查看项目交易条件，在

2020年10月19日17时前完成账号付款后，上传真实有效的资质及身

证明文件，在相关竞价页面点击报名交保证金(已到账时间为准时)，在公告

示的时间内参与竞拍。

联系人:张宁 联系方式:010-50960100

拍拍在线(北京)拍卖有限公司

地址:北京市大兴区黄村镇黄亦庄工业区黄亦庄路1号院1号楼1层101室

法定代表人:王立伟 执业证号:911101115906134569(已

声911101115906134569)不填失遗失营业照正本,副本

明31公章声明作废。

特此声明

北京嘉德德龙工程机械有限公司(统一社

会信用代码:91110108055620452N)不填失遗失营业执照正本,副本

明31公章声明作废。

特此声明

北京一生一世黄金珠宝有限公司(注

册登记号:1101080019095598,不填失

遗失营业执照副本,注册号:

1101080019095598,不填失遗失公

司名称,法人姓名各一枚。特此声明

北京龙友物流有限公司(注册登记号:

1101080019095598,不填失遗失公

司名称,法人姓名各一枚。特此声明

北京京航美通国际有限公司(统一社

会信用代码:91110108055620452N)不填失

遗失营业执照正本,副本

明31公章声明作废。

特此声明

北京京航美通国际有限公司(统一社

会信用代码:91110108055620452N)不填失

遗失营业执照正本,