

0—6岁是儿童眼睛和视觉功能发育的关键时期，6岁前的视觉发育情况决定了儿童一生的视觉质量。首都医科大学附属北京康复医院眼科主治医师刘力苇提醒，在儿童眼球和视觉发育的过程中，常会遇到内在或外来的干扰，影响正常发育，甚至造成不可挽回的视力损害。因此，一定要呵护好儿童的眼睛，做到眼病早发现、早诊断、早干预、早治疗，让每一位儿童都拥有一个光明的未来。

儿童近视预防 留心这些误区

□本报记者 陈曦



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院
眼科主治医师
刘力苇

家长如何识别儿童视力异常？

儿童出生后，眼睛和视觉功能是逐步发育成熟的，0—6岁是眼球结构和视觉功能发育的关键时期。新生儿出生时的视力只有光感，出生后视力才逐步发育。家长在日常生活中要注意观察和识别儿童眼部疾病的危险信号，出现以下情况应当及时就医。

眼红、持续流泪、分泌物多，可疑为结膜炎或新生儿泪囊炎。

若发现儿童瞳孔区发白应当引起高度警示，提示可疑先天性白内障、视网膜母细胞瘤等眼底疾病，一定要尽早去眼科检查。

不能追视、视物距离过近、眯眼、频繁揉眼、畏光或双眼大小明显不一致，提示可疑视力异常或眼病。

眼位偏斜、总是歪头视物，提示可疑斜视。

眼球震颤，即双眼球不自主的有节律的转动，提示可疑视力较差，应及早就诊。

儿童要定期做眼睛检查

对于6岁以内的儿童，许多影响视觉发育的眼病发病隐匿，仅靠家长观察难以发现。一是因为这些眼病在外观上没有异常的表现；二是因为儿童年龄小不

会表达眼睛的问题，或单眼视力异常另一眼正常，不易觉察；三是因为这些眼病大多从小就有，儿童一直没有看清晰的体验，所以不知道自己看到的世界是不清晰的，也就不会有看不清的表现。只有通过眼部外观检查或特殊的眼科设备检查，用客观的方式才能发现儿童眼部异常。

儿童视力从出生开始逐步发育，从孩子一出生就应该开始做定期的筛查，每个年龄段都有各自的眼保健重点。

预防近视需要从儿童开始

近视预防应该从小开始。家长要有从小就给孩子一个健康的视觉环境的意识，帮助儿童养成良好用眼习惯的理念。新生儿视力发育需要良好的环境亮度，白天要保证室内光线明亮，夜间睡眠时应关灯。保证充足睡眠和营养。要多带孩子到户外玩耍，到医院建立眼健康档案，监测视力发育和远视储备量的变化，及时发现近视征兆并进行干预或矫正。

近视不光对学习、生活、工作带来影响，高度近视还可引起眼底视网膜病变，严重的可导致视网膜脱离而致盲。因此，家长要为孩子提供良好的用眼环境，帮助孩子养成良好的用眼习惯，尽可能延缓近视的发生和进展。

预防近视 这几件事别忘了做

增加户外活动时间 户外活动接触阳光，能促进眼内多巴胺释放，从而抑制眼轴变长，预防和控制近视过早发生。3—6岁儿童应每日户外活动2小时以上，尽可能“目”浴阳光。

减少持续近距离用眼时间 要减少读书、画画、写字等近距离的用眼时间。不在走路时、吃饭时、卧床时、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射等情况下看书、写字，每次持续近距离用眼时间不宜过长，20分钟左右要停下来休息一下眼睛，可以远眺5—10分钟。

清洗双手，洗手前，双手不碰触口、鼻、眼等部位。

海淘、代购境外国家或地区商品，包括购买境外冷链生鲜食品，要关注海关食品检疫信息，做好外包装消毒，并做好自我防护。

清洗加工时 保持厨房和用具的卫生清洁，处理食材前、过程中、完成后都要注意手部卫生。

做到生熟分开，处理冷链食品所用的容器（盆）、刀具和砧



限制电子视频产品使用 长时间近距离使用电子视屏类产品易消耗儿童远视储备量，影响视力发育。3—6岁尽量避免接触和使用手机、电脑等视屏类电子产品。

其他措施 要选择有足够亮度、频谱宽而且没有频闪和炫光的台灯，房间也要保证充足亮度。保证均衡膳食、确保每天睡眠时间不少于10小时。

相关链接

关于儿童眼健康的常见误区

误区一：孩子的眼睛看上去很明亮，肯定没问题

0—6岁儿童中，许多影响视力的眼病从眼睛表面看是正常的，但是实际可能存在致盲性眼病。比如位置比较靠后的先天性白内障、早产儿视网膜病变等可能致盲，但眼外观看都没有异常；弱视、高度远视、散光和屈光参差等，眼外观正常，但可能需要治疗。

误区二：孩子“对眼”没关系，长大就好了

人们常说的“对眼”，医学上叫“内斜视”，婴幼儿的内斜视有真假之分。假性内斜视是由于儿童鼻骨未发育完全，鼻梁宽且扁平，外观看起来像内斜视。这种假“对眼”随着年龄的增长会自然消失。有的“对眼”是真的内斜视，家长一旦发现应及时找专业的眼科医生检查，明确孩子是否是真性内斜视，不要盲目等待其自然好转，而耽误孩子的治疗。

误区三：孩子视力不好不用担心，长大就好了

若检查发现孩子视力异常，家长一定要重视。6岁以前是儿童视觉发育的关键时期，如果在这段时间内孩子存在斜视、远视、近视和散光、先天性白内障和重度上睑下垂等眼部异常，都可以表现为视力差，可能会影响儿童的视觉发育，从而引起弱视，导致长大后即使戴眼镜视力

也不能恢复正常。所以孩子视力不好应及时矫治，积极促进视力发育，以免形成弱视。

误区四：散瞳药对儿童的眼睛有伤害

医生发现儿童视力不好，就会建议散瞳验光检查。6岁以下儿童第一次配镜必须使用1%阿托品散瞳，散瞳验光应当在专业的医疗机构进行。由于儿童眼睛的调节力特别强，不散瞳进行验光检查，会影响验光的准确性及治疗效果。

正确使用散瞳药物对眼睛和身体都是无害的。散瞳后短时出现的看近不清、畏光，随着药物的代谢会自然恢复，家长不必担心，不应拒绝散瞳散光检查，错过最佳矫正时期，耽误、影响儿童的正常视觉发育。

误区五：孩子不要戴眼镜，戴上就摘不下来了

眼镜的作用是帮助儿童解决眼部聚焦的缺陷，使儿童看得清晰，促进视觉发育，缓解近视进展，眼镜对儿童的眼睛而言就是光学矫正。儿童有严重的屈光不正，特别是合并斜视弱视时，如果家长不愿意接受儿童戴眼镜矫治，则会延误治疗，严重者会影响儿童的视觉发育。

误区六：近视眼镜越戴度数越高

儿童近视后度数往往是每年增加，家长常认为是戴眼镜引起的。其实这是由儿童近视本身的病变发展特征决定的。儿童近视多发病于10岁左右，且有低龄化趋势，一般到18岁左右停止进展，儿童近视发病年龄越小，成年后近视度数越高。

近视进展与年龄及用眼习惯有关，科学配戴眼镜可以减缓近视进展速度。儿童近视了，影响到了学习和生活，就要到医疗机构散瞳验光，准确配镜。



健康在线

协办

首都医科大学附属
北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

大块肉提前12小时解冻



食物解冻“慢”一点，更有利于让食材保持原有的风味和营养。最推荐的方式是放进冷藏室解冻：把食物提前取出，然后用保鲜袋装好放在冷藏室下层。这种方式耗时较久，一般大块肉类至少要提前12小时放到冷藏室，小块的解冻6小时即可。

刷牙要“左右兼顾”



刷牙时，大家一般习惯先刷非惯用手的那一侧，如右撇子常先刷左侧牙齿，但这样另一侧牙齿很容易滋生蛀牙和结石。刷牙最好两边换着开始，可以试着用左手刷右侧牙，右手刷左侧牙。另外，下前牙内侧位置靠里，刷这里时一定要把牙刷竖起来，从下往上轻刷牙齿，带走牙缝里沉积的软垢和食物残渣。

红灯

指甲有白点可能缺钙和锌



通常来说，健康指甲应该是自然粉红色，一旦颜色、形状出现变化，可能预示着某些健康问题。营养学家指出，指甲上出现白斑或白线，可能提示身体缺锌或缺钙了。建议多吃乳制品和绿叶菜补钙；多吃南瓜籽、牡蛎和红肉补锌。

湿着头发梳头更容易脱发



对于一些刚洗完头就梳头的人来说，这个动作可能让你加速脱发。洗头时，发丝膨胀，变大变软，平时附着在毛鳞片上起润滑保护作用的油脂也一并被洗去。如果湿着头发梳头，发丝间摩擦增大，毛鳞片就容易张开、翘起，继而受损脱发。因此，一定要在头发彻底晾干后再梳。

【北京疾控提醒您】购买食用进口冷链食品 专家建议这样做

疫情防控常态化下，我们在日常生活中该如何安全选购、食用进口冷链食品呢？市疾控中心为您解答。

选购时 到正规的超市或市场选购进口冷链食品，正确佩戴口罩，避免用手直接接触。

购买预包装进口冷链食品时，要关注生产日期、保质期、储存条件等食品标签内容，保证食品在保质期内。做好外包装清洁消毒。

购物后及时用肥皂或洗手液

板等器具应单独放置，要及时清洗、消毒，避免与处理直接入口食物的器具混用，避免交叉污染。

分类分区储存。进口冷链食品放入冰箱前，应先装入干净的食品袋，避免食品间交叉污染，包装上注明日期，避免长时间存放。在冰箱内存放食品时要生熟分开，尽可能固定区域存放，生鲜食品需放在熟制食品的下层。

厨房要保持通风和清洁，在处理冷链食品时一定要防止飞溅，

避免对周边环境的污染，必要时进行环境和餐具炊具消毒处置。

烹调食用时 烹调食用冷链食品时，加工烹调应做到烧熟煮透。尽量避免生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用海鲜。

两人及以上共同就餐时，要记得使用公筷、公勺，减少交叉感染，降低传染性疾病的发生。

未食用完（已经烹调熟）的海鲜及肉类，请放置冰箱冷藏室保存，尽早食用，再次食用前一定要充分加热。（午综）