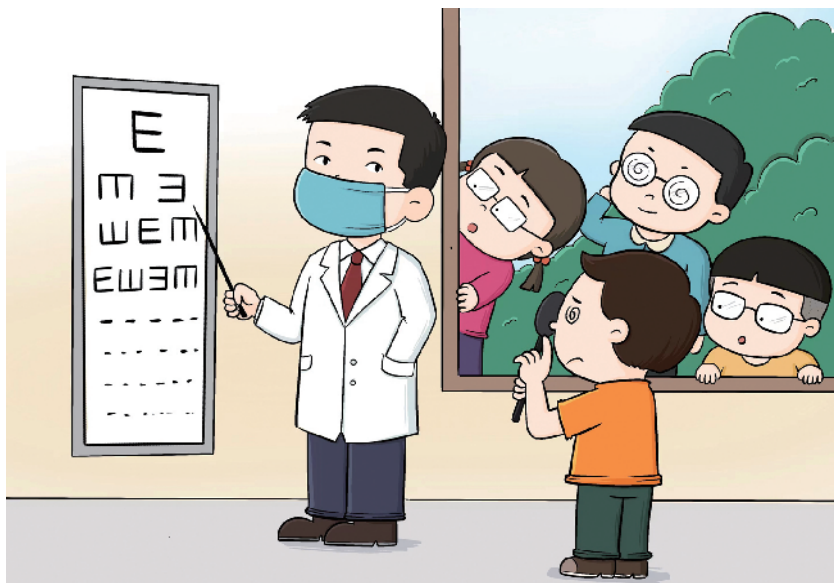


在这个信息化的社会,孩子从小就开始接触手机、电视、电脑等电子产品,加上由于疫情,学生常常在家上网课,随着用眼时间增长以及用眼环境的改变,让不少家长开始担心孩子患上近视。买护眼罩、护眼灯管用吗?……家长该如何科学预防儿童近视呢?我们一起来听听家长和北京大学第一医院小儿眼科主任医师李晓清给出的建议吧。

信息化的社会, 如何避免儿童近视?



邵怡明 绘图

王女士 公司职员 女儿 13岁

从小让孩子养成好的用眼习惯

说到保护孩子视力,这真是家长特别操心的事,而近视,不少家长本人也有很深切的体会。就拿我自己来说吧,小的时候父母忙碌,我经常趁着父母不在家,偷偷看电视,那会儿就喜欢各类动画片,常常不知不觉就看得入迷了。长时间看电视,让我小学三年级就过早戴上了眼镜,后来眼睛度数一直在升高,现在已经有800度了。很多人说我的眼睛很好看,但是长期戴眼镜,现在眼

睛都呆滞无神了,不管去哪里都得戴着眼镜,一摘眼镜,稍微远的事物或人看起来就模模糊糊的,别提多难受了。所以我现在就非常注重孩子的用眼保健。我算是比较严厉的家长了,在孩子6岁以前,每天最多允许孩子看一个小时电视,而且必须距离3米以上,到点准时关电视。为了让孩子少看电视,我和我爱人在家里也基本不开电视。

等孩子上小学后,我会经常拿自

己当反面教材,给孩子讲近视的危害,在孩子看书学习时让孩子养成正确的用眼习惯:教育孩子不要趴着、躺着看书。要坐端正,眼睛离书本一尺左右,不要太近。不要长时间看书学习,学习45分钟,往远处看看让眼睛休息一下,可以适当的对眼部做一些按摩,比如做眼保健操。

我给孩子买了护眼灯。护眼灯光线不会太强,也不会太暗,我觉得对孩子

视力有一定的保护作用。家里还会多养绿植,可以让孩子多看一些绿色的植物,有时间就会带着孩子去户外郊游,亲近大自然,锻炼身体的同时,舒缓眼部的疲劳。饮食上我会让孩子多吃一些富含胡萝卜素或者是维生素A的食物,少吃甜食,多吃鱼类食品,多吃肝类食品,多吃水果蔬菜,这些我的孩子都做得很好。现在13岁了,视力还是很好,我会继续努力,打好孩子视力保卫战。

张先生 公司会计 儿子 8岁

配备专门桌椅和护眼灯,科学护眼

疫情期间,孩子在家上网课的时间多了,考虑到孩子的视力问题,我给孩子配备了专门的学习桌椅和护眼灯,平时也经常嘱咐孩子保持用眼距离以及坐姿,让孩子养成良好的习惯。孩子的眼睛健康是一辈子的事,家长们一定不能掉以轻心。

人们常说现在的孩子比以前的孩子相比幸福多了,不缺吃不缺穿。乍

一听这句话确实没有错,但是如果横向思考的话,你就会发现这句话是站不住脚的。虽说现在的生活比以前好很多,但孩子面对的问题却一点也不少,尤其是学习压力,我觉得我们家长就像赶鸭人,在内卷的情况下,“小皮鞭”越来越快,孩子的生活并不容易,看看我们的孩子,很多孩子从小就戴上了眼镜,我觉得还是挺可怜

的。所以我挺能理解孩子,尽量不给孩子太大的学习压力,我觉得孩子的眼睛健康更重要。

我们做家长的得当好孩子的保护神,首先要有正确的认识,虽说学习很重要,也不能不把孩子的眼睛问题当回事。当孩子说眼睛不舒服的时候,一定要带孩子到正规的医院做检查,看看是不是假性近视,如果是假性近视先不要

给孩子戴眼镜,叮嘱孩子科学用眼,正确矫正视力。平时一定要注意养成良好的生活习惯,比如在写字的时候不要经常趴着,要养成良好的坐姿,而且不要让孩子长时间看手机或者电脑,平时一定要注意做眼保健操,这样能够防止近视的情况出现,还可以让眼睛得到充分的休息。此外,经常给孩子多做眼部按摩也是很有必要的。

杨女士 公司职员 女儿 10岁

全方位防护 预防近视加深

说起孩子近视这件事,我一直挺后悔的,平时没有太多注意孩子的用眼习惯,让孩子早早地就近视了。

平时我和她爸工作忙,总加班,孩子在家由爷爷奶奶带。但是爷爷奶奶管不了女儿,只要她一撒娇,爷爷奶奶立刻就心软了。女儿总是喜欢看动画片。周末,闺女也不怎么出门,一整天都把自己关在家里看电视,几乎没有户外活动。长期这样,结果孩

子用眼过度,没有给眼睛放松,一下子就近视了。

自从孩子近视后,我就不敢大意了。每天都盯着孩子,坐姿不端正,距离书本太近,就赶紧纠正。在家里学习久了,我还会“强制”带她出门活动。每天起码有一个小时的户外活动,让孩子眼睛得到放松,也让孩子身体得到锻炼。

考虑到孩子的眼睛问题,我连家

里的灯都换了。尽量亮一点,灯光别太昏暗了。以前装修时候没有考虑太多,家里还有各种变色的灯,当时觉得很好玩,现在想起来其实对孩子视力是有影响的。家里还给孩子安了护眼灯,我知道护眼灯可能不会起太大作用,但还尽量给孩子创造一个好的条件吧,让她眼睛近视度数不要进一步加深了。

饮食方面,我也进行了调整,医

生说孩子吃甜食太多的话,会影响体内钙代谢,眼球巩膜的强度与韧性都会因为钙流失变的很柔软,所以我尽量减少给孩子吃甜食。维生素A是保持眼睛健康不可或缺的微量元素,自从孩子近视后,我们每周都要吃几顿胡萝卜,胡萝卜炖肉、胡萝卜丝、胡萝卜和豌豆一起炒虾仁、胡萝卜炒玉米粒……我想了很多种菜谱,变着花样给孩子做。

北京大学第一医院小儿眼科主任医师 李晓清

增加户外活动 保证睡眠时间

近视除了与遗传有关,还与生活习惯、用眼习惯有很大关系。父母双方或一方有高度近视,孩子患近视的风险可能会增高,高度近视基因或者近视易感基因可能导致孩子容易发生近视。但这不等于说孩子一定会发生近视,也不是说孩子一出生就会是近视眼。父母有近视,就要从孩子出生就开始预防近视,减少孩子远视储备的消耗,包括从小多去户外,不要让孩子很小就开始看书、看iPad等等。

我在即将出版的新书《李晓清医生讲给孩子的第一本护眼书》里强调,家长在日常生活中需要关注孩子的视力表现,怀疑孩子视力有问题,就要及时到医院去检查。比如孩子看远处时眯眼,或者看电视时喜欢跑到跟前去,或喜欢侧着脸、斜着眼睛看电视等等,都可能是视力低看不清造成的,

这时一定要带孩子到医院来检查。

到目前为止,还没有发现治愈近视的方法。假性近视通过减少近距离用眼,户外远眺充分放松休息是可以恢复的。一旦得了真性近视,就不再能恢复了,只能减缓近视的进展。

真性近视和假性近视如何区分?简单说就是到医院做睫状肌麻痹散瞳验光检查。6岁以下的孩子一般采用慢速散瞳验光(阿托品散瞳验光),7岁以上14岁以下的孩子用标准规范的快速散瞳验光。通过充分麻痹睫状肌,消除调节的影响,呈现真实的屈光状态。假性近视在散瞳验光时是检查不出近视屈光度的,真性近视在散瞳验光时仍然有近视屈光度。

疫情给孩子们的生活也带来了一些改变,比如网课明显增多,孩子在房间里看电子屏幕的时间明显延长,

这些无疑增加了罹患近视的概率。在这样的情况下,希望家长们尽量让学龄前的孩子少上网课,减少近距离阅读时长,增加课间户外望远放松时间。如果必须使用电子屏幕,优先选择距离远、屏幕大、字体大而清晰的设备。饮食和睡眠也是防控近视不可缺少的。饮食讲究膳食平衡,不偏食。家长可以把各种食物合理搭配,换着花样给孩子做,帮助孩子保持膳食平衡。睡眠不足也是近视发生和进展的高危因素,希望家长和老师都能保证孩子有充足的睡眠时间。

减缓近视进展的方法目前得到认可的有配戴角膜塑形镜(OK镜)、近视离焦眼镜、低浓度阿托品点眼等。OK镜属于角膜接触镜,有角膜损伤风险,需要孩子有一定的自我管理能力,我国规定的配戴年龄是8岁以上,较低

年龄的近视儿童可以选择配戴普通框架眼镜或者近视离焦眼镜。至于孩子适合哪种眼镜,选择哪种减缓近视进展的方法,建议到正规医院检查后,与面诊医生沟通或者找专业医生咨询。

儿童配镜不宜随便就在眼镜店配,应该首先到正规医疗机构做检查和散瞳验光后,再拿着适合孩子的眼镜处方去配镜。

本报记者 任洁 余翠平 杨琳琳 马超



更多精彩内容欢迎关注

“北京市家庭教育研究会”微信公众号

北京市家庭教育指导服务“新蕊云课堂”
由北京市妇联主办,北京市家庭教育研究会
承办、北京出版集团父母必读杂志社协办。