

“父母双方都不近视，孩子会近视么？”“散瞳对孩子有什么危害？”“近视却不戴眼镜，会有什么影响？”……以上是家长在儿童“视力保卫战”中容易出现的困惑。其实有关儿童近视，远不止戴眼镜那么简单，但预防近视也没有想象的那么难，北京儿童医院眼科副主任医师刘雯为您揭秘10个容易被忽略的眼健康真相。

# 爱眼，请先擦亮眼

## 10个“爱眼”真相

**真相1：近视不止戴眼镜那么简单，高度近视更要严防**

近视除了会影响到孩子看远处物像的清晰度、戴眼镜生活不方便以外，如果不注意控制，近视不断进展到600度以上，也就是高度近视，特别在医学上诊断为病理性近视时，容易伴发相关眼部病变，可能会出现飞蚊症、视物变形，甚至视网膜脱离、黄斑裂孔、黄斑出血、青光眼、白内障等严重并发症，有的会造成不可逆的视觉损害，严重影响儿童的眼部健康。

**真相2：近视有遗传倾向，科学防控仍有效**

近视的发生发展与遗传因素和环境因素两方面都密切相关。首先，近视的遗传是多因素、多基因的遗传，如果父母双方都是近视眼，孩子70%-80%会遗传到近视眼；而如果父母双方都是高度近视，孩子近视概率会更高。除了遗传因素外，环境因素也是造成近视进展的重要原因，比如孩子户外活动时间较少，长时间近距离用眼，过早写字、看书、弹琴，过多使用电子产品，读写姿势不正确等，都会使孩子远视储备减少过快，促使近视的发生。另外，看书写字的光线不合适、营养不均衡、摄入过多甜食、睡眠不足等，都可能增加近视的几率。

**真相3：孩子刚出生，就要开始防近视**

近视预防应该从孩子刚出生就开始。爸妈要从小为孩子准备一个健康的视觉环境，培养良好的用眼卫生习惯。孩子刚出生，白天要保证室内光线明亮，夜间睡眠时应关灯。随着孩子的成长，要保证充足睡眠和营养，多带孩子到户外玩耍。从出生后就要

要进行眼病的筛查，建议家长在孩子3岁以后为孩子建立眼健康档案，监测视力发育和远视储备量的变化，及时发现近视的征兆，及时矫正。

**真相4：远视储备“透支”，近视风险大**

孩子视力在不断发育，眼球也是在不断发育的，新生儿的 eyeball 球较小，眼轴较短，此时双眼处于远视状态，这是生理性远视，称之为“远视储备量”。一般说来，3岁前正常的生理远视屈光度为300度，4-5岁为150-200度，6-7岁为100-150度。随着儿童生长发育，眼球逐渐长大，眼轴逐渐变长，远视度数逐渐降低而趋于正视。正视后，若眼轴继续增长，则出现近视。因此，保护远视储备很重要，过早“透支”，就很可能较早出现近视。

**真相5：近视预防没那么难，坚持很关键**

近视的预防就在日常生活、学习中，方法不难，但要坚持。“目”浴阳光 多户外活动、多接触阳光，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。儿童应每天日间户外活动至少2小时。“2020原则”指近距离用眼20分钟要停下来休息，远眺20英尺（6米）以外20秒以上。每次读书、画画、写字等持续近距离用眼时间不宜过长，要做到正确的读写姿势，不在走路时、吃饭时、卧床时、晃动的车厢内、光线昏暗或阳光直射等情况下看书、写字画画。少接触电子产品 0-3岁婴幼儿不使用、3-6岁幼儿尽量避

免其接触和使用手机、平板、电脑等视屏类电子产品，中小学生学习非学习目的使用电子屏幕单次时长不宜超过15分钟，每天累计时长不宜超过1小时。

**真相6：散瞳不损害眼睛，能让验光更准确**

对于婴幼儿和学龄期的儿童要进行比较准确的医学验光检查，都是要进行散瞳验光的。因为儿童调节能力强，因此验光前需要使用睫状肌麻痹剂，使眼睛处于调节放松的状态，这样验光的结果才能更加准确。散瞳是不会对孩子眼睛造成损害的，家长不用担心。

**真相7：近视超100度还不配镜，当心进展更快**

如果散瞳验光发现孩子眼睛已经近视了，且度数在100度以上，或者视力不能满足日常生活需求，就必须配镜矫正，否则容易加重眼部疲劳症状，加速眼轴增长，加快近视进展。近视后，建议每3个月复查眼轴，每半年进行眼科检查，了解近视变化情况，必要时及时更换眼镜。对于近视增长速度较快的孩子，还要考虑在医生指导下，使用一些控制近视进展的治疗措施，如角膜塑形镜、近视离焦眼镜、低浓度阿托品等。

**真相8：近视久了眼睛变形，不是眼镜的错**

不少家长对戴眼镜有恐惧，担心会导致孩子眼睛变形，这其实是错把眼镜当“背锅侠”。因为“眼睛变形”往往是因为近视度数增高，眼轴变长引起的，特别是高度近视者眼球会显得更加突出，与科学佩戴眼镜无关。只有科学验光、配镜，才能帮助孩子看东西更加清楚，缓解视疲劳，更好地减缓近视度数增长的速度。

**真相9：激光手术不适合儿童青少年，别做**

虽然激光手术治疗近视已经安全成熟，但不适合儿童青少年。一方面儿童青少年近视还在不断进展，另一方面激光手术相当于在眼睛表面“做了一副眼镜”，无法改善高度近视引发的眼底病变、严重并发症。儿童青少年还是要用科学方法控制近视进展。

**真相10：眼部疾病有信号，学会识别很重要**

家长在日常生活中要注意观察孩子眼睛看东西的情况，注意识别儿童眼部疾病的“危险信号”。发现孩子追视不好、视物距离过近，或者眯眼、频繁揉眼、畏光，还有双眼大小明显不一致等情况，都提示可疑视力异常或眼病。眼位偏斜，也就是两只眼视线水平或者垂直方向不平行，或者总是歪头视物，提示孩子可能存在斜视。同时如果眼球不自主地有节律地转动，提示可能存在眼球震颤，应及早就诊。如果晚上灯光下或者拍照时发现宝宝瞳孔区发白应引起高度重视，提示可能有先天性白内障、视网膜母细胞瘤等疾病，一定要尽早去眼科检查。（武平）

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 电蚊香用完要通风



很多人喜欢开电蚊香的时候紧闭门窗，认为这样能更好地灭蚊，殊不知，人体在这样的环境下也会吸入更多的灭蚊药。如果短时间大量接触拟除虫菊酯，可能导致持续几小时的头晕、头痛、恶心。电蚊香使用时长最好不要超过8小时，一般在睡前1-2小时使用，之后关闭电蚊香，通过纱窗通风换气后，再进入卧室睡觉。

#### 中午运动能提升新陈代谢



研究表明，午后适宜的健身活动可以降低皮质醇和肾上腺素水平，并释放内啡肽，相对午睡可以更好地唤醒大脑和身体，尤其是改善情绪和增强行动力。此外，中午适宜的健身可让机体血糖的激增水平减少，有利于保持身材，促进心血管健康。

### 红灯

#### 早餐吃太素伤害胆囊



胆汁分泌是持续不断的，在非消化期，胆汁会暂时贮存在胆囊内。经过一夜的空腹，早上胆囊内已经充满了浓缩的胆汁，如果早餐吃得太素，胆囊就无法顺畅排出胆汁。长此以往，可能导致胆结石和胆囊炎。建议早餐适当增加肉、蛋、坚果等食物，不仅搭配健康，而且能产生更强的饱腹感。

#### 孩子出现4种情况需要测骨龄



4岁以上的儿童，如果遇到下列这几种情况，建议拍一个骨龄片：身材矮小，或身高远超过同龄儿；近期身高一下子突增，尤其>0.7cm/月；性早熟的孩子，即女孩<7.5岁开始乳房发育，男孩<9岁开始睾丸发育；对孩子未来终身高预期较高，希望通过骨龄初步预测孩子未来身高等。

## 房山区城管执法局

## 积极开展水务领域行政执法检查工作

自2024年7月1日起，由房山区城管执法部门集中行使该区水务部门行使的全部行政处罚权以及与之相关的行政检查权、行政强制权。此次划转城管执法部门集中行使的水务领域行政执法权力事项共463项。主要包括对取水单位或个人擅自停止使用节水设施的行为进行处罚，对取水单位或者个人未经批准擅自转让取水权的行为进行处罚，对擅自停止供水或者未履行停水通知义务的行为进行处罚等。房山区城管执法局积极履职、有序衔接，高效开展水务领域行政执法检查工作。

**典型案例1：**7月18日，房山区城管执法局接到群众诉求，反映青龙湖镇一垂钓园存在擅自取用地下水问题。接到诉求后，执法人员立即到达现场进行调查，该垂钓园未能出具相应取水许可证件。依据《中华人民共和国水法》第四十八条之规定：直接从江河、湖泊或者地下取用资源的单位和个人，应当按照国家取水许可制度和取水有偿使用制度的规定，向水行政主管部门或者流域管理机构申请领取取水许可证，并缴纳水资源费，取得取水权。

**典型案例2：**7月24日，房山区城管执法局联动拱辰街道综合行政执法队一查多效，对南关西路沿街餐饮商户开展执法检查。其中，在随机抽查的5家餐饮排水户中，1户未设置符合标准的隔油设施，1户不正常符合标准的隔油设施。依据《北京市排水和再生水管理办法》第十六条第二款之规定，专用排水管线接入公共排水管网应当符合国家标准规范，并在连接点处预留检查井。接入公共排水管网的餐饮服务排水户应当设置符合标准的隔油设施，并

保持设施正常运行。执法人员当场对餐饮商户进行普法宣传，责令商户限期改正，并将进行“回头看”检查，确保商户整改到位。接下来，房山区城管执法局将积极开展城管执法系统水务领域行政执法专项培训，与水务部门建立健全行政执法信息互联互通共享工作机制，进一步增强水务行政执法履职能力，提升水务领域执法规范化水平，办理好涉水“接诉即办”工作，加大水事违法案件处罚力度，筑牢水事安全蓝盾。（李安琦）

·广告·