

2021年
06月06日
星期日

Tel:0311-88629249

责编/张凌波
美编/彭之城

电子产品渐成青少年近视的元凶

今天是第26个全国“爱眼日” 不少家长吐槽孩子视力

□文/图 本报首席记者 李惶 本报记者 赵晓华 实习生 王晓雨

无法控制电子产品使用时间 视力从1.5降到0.5

“妈妈，我眼睛看不清楚了。”半个月前，家住华林国际的10岁男孩晓嘉开始和妈妈重复这句话。今年读四年级的晓嘉，寒假结束时去检测视力还显示正常。可最近晓嘉不仅嘟囔着自己眼睛看不清，还总是用手揉眼睛、眯眼看东西。

看见儿子这种状态，晓嘉的妈妈有些慌了。她赶紧带着晓嘉去医院进行检查，一系列检查之后，发现晓嘉现在的视力是0.5。“要知道孩子寒假结束时去检测视力还是1.5呢！”晓嘉妈妈说，在医生的询问过程中，她想到了问题出现的根源。“这段时间我和晓嘉爸爸工作都忙，平时放学后，有时候甚至周末，孩子都经常自己在家。他自控能力差，没有大人看管，便会偷偷玩手机、打游戏，或者看电视。”晓嘉妈妈无奈地说，没想到，短短几个月孩子的视力下降这么快。

晓嘉的视力检查结果出来后，妈妈在微信朋友圈里发出了自己的困扰，没想到居然引起很多家长的共鸣。大家都说，在电子产品充斥的今天，孩子的视力问题真是成了最烦恼的一件事。“电子产品的出现应该是时代的进步，可它却让孩子们的视力出现了问题，真不知怎样才能一举两得。”晓嘉妈妈叹了口气。

频繁使用电子产品半年就近视175度了

今年五一假期，市民刘女士带着11岁的女儿到北新街附近的一家眼镜店检查了视力。在这之前，女儿晨晨老是跟刘女士说自己看不清远处的东西。听到这句话，刘女士估计孩子是近视了，所以五一假期带着女儿去检查视力。

刘女士说，从去年9月份开始，她给女儿报了两个线上的课外班。一到周末，女儿晨晨每天都要在电脑前端坐至少3个小时上网课。连上9个月线上课外班后，晨晨感觉自己的视力越来越糟糕，时常觉得眼睛非常疲劳，在上网课的过程中也总是凑在电脑跟前，双眼离屏幕很近。“之前孩子就已经是假性近视，估计这次是真性近视了。”经过一番检查之后发现，晨晨的视力已经变成近视175度了。眼镜店的验光师翻了半年前的检查记录，当时晨晨的检查结果是有50度的“远视储备”。

“原本50度的‘远视储备’在正常情况下至少可保持1年内不近视，但现在却透支了原有的‘远视储备’，提前变成近视眼了。”刘女士说，去年8月份孩子检查视力时，验光师就说过一定要重视孩子的用眼健康，千万不能过度用眼。在得知晨晨近视这个消息后，刘女士有些自责，原本觉得线上课外班是为了让孩子不落下学习，自己就没有控制过孩子使用电脑的时间，谁想到会造成这样的结果。对此，刘女士很是懊悔：“真后悔没有按照验光师的嘱咐重视孩子视力问题，这下孩子真的要戴上小眼镜了。”

握笔姿势不正确 孩子也易近视

“我知道电子产品对眼睛的伤害大，所以对孩子使用电子产品进行严格的控制。”市民王女士说，就算去年疫情期间学校和课外班上网课，她都是用手机连接电视，尽量让孩子用大屏幕来上课。可没想到，自己已经这么注意了，女儿的视力还是从1.2下降到0.6。王女士的女儿今年9岁，上小学三年级，这段时间一直说眼睛看不清远处的字了，写作业时头也总是埋在书本里。王女士带着女儿来到医院做了视力检查，发现孩子的视力下降了。

“医生说，多数人对孩子看电视、玩电脑的危害很清楚，并不知道，无论做什么，用眼超过40分钟或1小时，就是在伤害孩子的双眼。”王女士说，医生还告诉自己近视眼的最大成因不是传统认为的眼睛离书本太近，而是错误的握笔姿势。听了医生这番话，王女士想了想，女儿的握笔姿势的确不太正确，她握笔时总喜欢把拇指与食指交叉，眼睛也离书本特别近。

回家后，王女士查阅了很多资料，发现正确的握笔姿势是拇指与食指不相碰，而近视学生喜欢拇指与食指对捏或交叉，度数越深，采取错误姿势的几率就越高。写字的时候歪头，握笔的时候指尖距离笔尖都对视力有不良影响。“此外，近距离用时，桌椅高低比例要合适，端坐，书本放在距眼30cm的地方。坐车阅读、躺在床上阅读或歪头阅读等不良的用眼习惯都将增加眼球的压力，尤其是小学生的眼球正处于发育阶段，长时间的不良用眼姿势很容易引起眼球的发育异常，导致近视眼的形成。”看了这些资料，王女士后悔极了，她说这些伤害眼睛的习惯，在平时生活中女儿似乎都出现过。当时虽然也提醒过孩子，但总觉得电子产品才是影响视力的罪魁祸首，没想到握笔姿势不正确孩子也容易



■一名儿童正在检测视力。

近视。

电子产品渐成青少年近视的元凶

世界卫生组织的一项研究报告显示，2018年全国儿童青少年总体近视率为53.6%，其中6岁儿童、小学生、初中生、高中生近视率分别为14.5%、36.0%、71.6%、81.0%。街头的眼镜店、石家庄市中小学生视力健康干预中心，经常会接到家长的咨询电话。在电话里，他们咨询的问题多数是孩子眼睛看东西模糊、孩子总是喜欢揉眼睛、孩子总是说眼睛痒痒、孩子看东西喜欢眯着眼睛……还有的孩子会出现眼酸眼胀、眼干、眼红、刺痛、看近处太久再看远处模糊等情况。

6月5日上午，在河北省胸科医院眼科门诊，一位父亲带着上小学的女儿来验光。“在学校测视力时，女儿一只眼睛视力1.0，另一只眼睛0.6，我们也没放在心上，心想这么小的孩子也不会近视，但是这两天她说看电视字幕有些模糊，就带她来检查一下。”这位父亲焦急地说：“平时孩子放学回家，有时候会玩儿手机，最长的时候玩过三四个小时。可是说实话，我真没想过孩子这么小就要戴眼镜！”说到这里，这位父亲叹了口气。

“青少年过早地接触手机、电脑等电子产品，是现在青少年近视的主要原因。”河北省胸科医院眼科主任张彦坤说，近视的成因有很多，其中，中、高度近视眼中，遗传倾向更明显。大多数中、低度近视的发展与眼球发育期近视过度有关。又因长时间看电视、玩电脑，打游戏机等，户外活动明显减少，长期处于近视状态；更有人忽视用眼卫生，阅读时不注意距离与姿势，不注意照明和时间，造成眼球睫状肌长期持续收缩，先形成调节痉挛，以后进一步发展成为近视眼。

“现代人的眼睛真的太累了，手机、电脑、电视充斥着我们的生活。”张彦坤说，可以想象，一家人围坐在餐桌前，每人一副眼镜，一手执筷一手拿着手机，看似和谐的画面却透露着悲哀，再不重视近视防控，也许不光是孩子，我们也将迈入全民近视的时代。



2021年6月6日是第26个全国“爱眼日”，今年的主题为：关注普遍的眼健康。其中将重点关注儿童青少年和老年人两个群体，全方位科普近视、白内障、眼底病等眼病防治(控)知识。

提起“爱眼日”，不少家长都会不自觉吐槽自家孩子的视力。各类电子产品充斥着孩子的世界、握笔姿势不正确、户外活动少……似乎都是导致孩子近视的诱因。