

《暑假孩子的视力何去何从》系列报道之一

# 暑假期间 别让孩子变成“小眼镜”

## 眼科医生:暑假是中小學生近视防控的关键期



电视看不停,手机、平板不离手,玩游戏玩得上瘾,每天基本不出家门……这或许是一些中小學生暑期生活的写照。暑假,让孩子们多了放松娱乐的时光,但稍不注意近视问题就会悄悄来到他们身旁。暑期过半,石家庄各大医院的眼科门诊也迎来了一些前来咨询视力问题的中小學生。专家提醒,暑假孩子们在开心玩耍的同时,也要注重眼健康问题,提前做好相关防控措施。



■在河北省胸科医院,医护人员为孩子散瞳检影验光。



■验光师为孩子试戴镜片。

□文/图 本报首席记者 李惺 本报记者 赵晓华

### 暑假是中小學生近视防控的关键期

“孩子这么小,真不想让她戴上近视眼镜!”彤彤妈妈说出了大多数家长的心声。彤彤今年上一年级,放暑假后,她在家放飞自我,玩手机、看电视的时间明显增多。放假没多长时间,妈妈就发现她看远处时眯眼,揉眼睛,因此赶紧带孩子来到河北省胸科医院眼科检查视力。经过散瞳验光发现彤彤的右眼近视 200 度,左眼 100 度,眼轴长 24.18mm。彤彤原来视力正常,怎么刚放暑假半个月,就近视了呢?彤彤妈妈着急地问河北省胸科医院眼科主任张彦坤:“难道以后我们就是‘小眼镜’了吗?”

对此,张彦坤说:“暑期是近视的岔路口,早发现、早干预,孩子就可能从假性近视、低度数近视变成不近视,放任不管等待孩子的只能是与眼镜为伴,家长们应该趁着暑假把孩子们从近视的岔路口拉回正常。”张彦坤建议,暑假是孩子们近视防控的关键期,各位家长应该行动起来,打赢暑假视力保卫战。

#### 预防近视小贴士:

观看电子屏幕要适时休息,建议看屏幕 20 分钟后,抬头远眺 20 英尺(6 米)外至少 20 秒以上,即“20—20—20”口诀。3 岁以下儿童避免接触电子产品,学龄前儿童尽量少使用电子产品,中小學生每天娱乐性视屏时间累计不超过 1 小时。观看电子产品时,如果周围环境较暗,要打开房间灯光照明。观看电视时,孩子们的眼睛应距离电视屏幕 3 米以上或 6 倍于电视屏幕对角线的长度。观看电脑时,孩子们眼睛离电脑屏幕的距离应大于 50cm(约一臂远),视线微微向下。电脑屏幕的中心位置应在眼睛视线下方 10cm 左右,能有效减轻眼睛干涩、视疲劳等。

过长时间使用电子产品容易产生眼睛干涩、视疲劳等不适。这时孩子们可通过闭目、远眺、正确做眼保健操等方式,让眼睛得到充分休息,也可以用热毛巾闭眼敷 10—15 分钟,或者用眼药水缓解症状。观看电子产品时,也可以有意识地多眨眼。

### 户外运动是最有效的近视防控方法

经过一番视力检查,9 岁的洋洋要配眼镜了。对于孩

子视力下降这件事,洋洋妈妈有些疑惑。“孩子平时不爱玩电子产品,写作业时我也经常提醒他握笔姿势和坐姿,就连看书我都是让他坐在书桌前,可视力怎么还是下降了?”在和医生交流后,洋洋妈妈的疑惑解除了。医生说,户外运动对于孩子的视力保护非常重要。英国剑桥大学的一项调查表明,儿童每周多在户外玩耍 1 小时,患近视风险将降低 2%。确保每周 14 个小时的户外运动可有效防止近视。洋洋是一个内向的小男孩,从小就不爱运动,每天总是待在家里不出门。

洋洋妈妈说,暑假到了,孩子的户外运动时间就更少了。除了孩子怕热不愿意出门外,户外运动也经常会被学习、玩电子产品挤占,想想也怨自己没有重视户外运动对孩子视力的重要性。

对此,河北省胸科医院眼科主任张彦坤说,户外活动是最有效、最经济的近视防控方法。建议中小學生每天户外阳光下活动不少于 2 个小时,每周累计不少于 14 个小时。户外活动的关键是“户外”,而不是活动内容、方式和强度等,当然也要注意避免暴晒。此外,张彦坤说,需要注意的是,室内活动的效果并不明显,因为室内活动视野不开阔,光照强度不够,所以户外活动时光照充足才是预防近视的关键。

预防近视小贴士:适宜的阳光接触可以促进眼睛分泌神经递质多巴胺,从而有助于相对抑制眼轴的增长而预防近视发生。同时,户外活动可以促使孩子多看远方,从而使眼睛处于放松舒适的状态,也有助于减少近视发生发展。

夏季天气炎热,可以选择每天在太阳光照不太强烈的时间到户外活动。居家可到阳台或窗边,多接触阳光。即使是阴天,户外的光照强度远比室内大得多,对近视防控也有一定效果。

各种球类运动都是很好的户外运动方式。在打球时,双眼追踪球类远近运动轨迹,可以有效锻炼睫状肌,促进眼部血液循环。此外,跑步、做操、集体玩耍游戏、散步等都是不错的户外运动方式。

### 生活细节也会影响孩子视力

生活中的一些细节也会影响到孩子的视力。“读写应在采光良好、照明充足的环境中进行。在日常生活中,一些家长担心灯光不够亮,总愿意把灯光调得特别亮,其实对于孩子的视力来讲,灯光太亮或者太暗都是不合适

的。”河北省胸科医院眼科主任张彦坤说,过强的光线会使孩子的眼睛感到疲劳。给孩子的灯光应该是柔和的光,最好保证光线来自于孩子的左前方。

此外,家长的行为对于孩子有非常重要的意义。在生活中,很多家长给孩子做了不好的榜样,令孩子有样学样,使一些损害视力的行为成为孩子的习惯。“比如放暑假了,有的家长在家中手机、平板不离手,节假日时也宁愿窝在家里看电视、玩手机,而不愿意带着孩子到户外去走一走。这样一来,孩子也会认为玩手机、平板不是坏事,因此养成用电子产品的习惯。同时没有参加户外运动的习惯,也会慢慢不喜欢户外运动。”这样看来,暑假想让孩子放下电子产品科学用眼,家长首先要给孩子树立一个爱眼护眼的好榜样。

张彦坤说,与电子屏幕相比,纸质阅读材料虽然对眼睛的伤害较小。可如果阅读姿势不端正、近距离用眼时间过长,也会造成眼睛疲劳。阅读时要注意适时休息,持续用眼时间最长不超过 40 分钟。暑假在家阅读,正确的坐姿也很重要。书写阅读时要保持用眼距离合理、头位端正,坚持“一尺一拳一寸”,即眼睛离书本一尺(约 33 厘米),胸口离桌沿一拳(约 10 厘米),握笔的手指离笔尖一寸(约 3 厘米)。家长们需要注意,暑假期间孩子们不能趴在桌上或躺在床上、沙发上看书,更不能在行进的车厢里看书。

预防近视小贴士:暑假阅读时光线过强或过暗都会给眼睛带来不良的影响,为此要避免在阳光直射下阅读和使用电子产品。居家学习光线不足时,可打开房间顶灯和台灯双光源辅助照明,台灯应摆放在写字手的对侧前方。书桌位置最好是靠近窗边,白天学习时可以照进更多的自然光。

充足的睡眠不仅对儿童青少年身体发育十分重要,还有益于视觉发育。建议家长以身作则,引导孩子规律作息、保障充足的睡眠时间。幼儿园、小學生每天睡眠时间不少于 10 小时,初中生每天睡眠时间不少于 9 小时,高中生每天睡眠时间不少于 8 小时。

暑期家长要做到食谱多样化,营养均衡,引导孩子不挑食、不偏食,多吃蔬菜水果,适量摄入鱼类、豆制品和鸡蛋等优质蛋白,也可适量食用胡萝卜、蓝莓等富含对眼睛有益维生素的食物。暑假期间,家长应主动带孩子到医院检查视力,孩子们也可通过标准对数视力表进行自我视力检测。