

这些信号可能是孩子的视力在“报警”

专家表示,寒假是孩子视力“修复”的黄金时间,家长应该重视起来



中小學生已經進入寒假將近十天了,看電腦、玩平板、刷手機似乎成為一些孩子的假期常態。面對這些問題,很多家長都在擔心孩子的視力問題。對此,石家莊市疾控中心學校衛生專家閻香娟說,寒假是孩子視力發展的關鍵期,家長要注意孩子眯眼、揉眼等信號,帶他們做一個專業檢查,這對區分真假近視很重要,切莫讓寒假成為視力“掉隊期”。



■假期不少家長帶孩子來眼科門診檢查視力。



■一名學生正在石家莊市人民醫院進行視力檢查。

□文/圖 本報記者 李惺 趙曉華 實習生 陳昱廷

中小學生寒假要適量接觸電子產品

又是一年寒假,中小學生終於可以從“書山題海”中暫時解脫。然而,各種用眼“新負擔”也接踵而至。寒假是孩子視力發展的關鍵觀察期和干預窗口,一次及時檢查,勝過開學後的一張近視通知單。

前幾日,9歲女孩瑤瑤(化名)按照學校安排進行視力篩查。拿到視力篩查結果後,瑤瑤的媽媽有些愣住了。“半年前瑤瑤剛剛做過一次視力篩查,當時的檢查結果顯示沒有問題。可這一次的檢查結果卻讓人出乎意料,瑤瑤的視力已經從正常下滑到了右眼0.6、左眼0.5,散瞳後驗光度數也顯示右眼近視100度,左眼近視125度。”瑤瑤媽媽說,孩子放寒假這段時間,因為她和愛人需要上班,孩子經常一個人在家,除了寫寒假作業外,孩子看電視、玩平板的時間比較多,不知道視力的變化和這些有沒有關係。

對此,接診醫生對瑤瑤媽媽說,中小學生寒假一定要適量接觸電子產品。如確需使用電子產品,建議使用優先順序為:投影儀、電視、電腦、平板,不建議用手機。總體原則是屏幕越大、分辨率越高越好,根據環境調整亮度。周圍環境較暗時,要打開房間燈光照明,避免在較暗的環境下使用電子產品。此外,孩子看電視時,眼睛應距離電視屏幕3米以上,或保持電視屏幕對角線長度6倍以上的距離。使用電腦時,眼睛離電腦屏幕的距離應大於50厘米,視線微微向下,電腦屏幕的中心位置應在眼睛視線下方10厘米左右,這樣能有效減輕眼睛干澀、視疲勞等症狀。

看書、寫作業姿勢不正確也影響視力

記者在採訪中了解到,每年寒假及開學前都是孩子們去眼科篩查視力的高峰期。前幾天,剛剛放寒假的8歲男孩东东(化名)也被父母帶到醫院眼科進行檢查。其實早在三個月前,东东就因為看東西的時候總喜歡眯眼睛,被父母帶到醫院眼科進行檢查後,被診斷為近視200多度。

“當時孩子檢查出視力問題的時候,我和愛人都很奇怪,因為我們都不近視,孩子從小也很少玩電子產品,實在想不到孩子怎麼就近視了。”东东媽媽說,看到兒子的檢查結果,她和愛人都有些不敢相信。後來還是在醫生的提醒下,才想到兒子近視的原因。

东东從小就很愛看書,但是看書的姿勢並不正確,不是經常趴在桌子上看書,就是躺在床上看書。每次眼睛與書本的距离都特別近,長時間保持這樣的狀態,讓他的眼睛時刻處於緊張和疲勞之中,視力自然會在不知不覺間下降。除了看書的不良習慣外,东东寫作業時的姿勢也不正確,這或許也是他視力下降的原因。

有了上次的教訓,這次剛放寒假,东东媽媽便帶孩子來到醫院眼科進行檢查。經過一番檢查,东东媽媽得知,孩子的視力總體保持得不錯,這個寒假還是要健康用眼,尤其是看書和寫作業的姿勢一定要標準。

寒假是孩子視力“修復”的黃金時間

“寒假近視加深其實有以下三大原因,了解這些原因後,家長可提前幫助孩子做好預防。”閻香娟說。

第一,戶外活動嚴重不足。寒冬時節,中小學生更願意宅在家中,日均戶外活動時間普遍不足1小時,遠低於世界衛生組織推薦的每天2小時標準。而自然光照是預防近視的“天然良藥”——陽光中的全光譜光能有效刺激視網膜分泌多巴胺,這種物質能抑制眼軸過度增長。眼軸每增長1毫米,近視度數可能加深約300度。

第二,電子產品過度使用。假期里,追劇、打遊戲、線上學習……電子產品很容易成為一些中小學生“朝夕相伴的夥伴”。不少孩子日均近距離用眼時間超過6小時,遠遠超出了每40分鐘休息10分鐘的科學標準。睫狀肌長期處於緊張收縮狀態,從假性近視發展為真性近視的風險急劇上升。

第三,家庭監管不到位。部分家長認為“寒假就該放鬆”,對孩子的用眼行為缺乏干預。還有些家長誤將“眯眼、揉眼”當作疲勞信號,未及時帶孩子檢查視力,等到發現時,往往已經錯過了最佳干預時機。

“寒假是孩子視力‘修復’的黃金時間。”閻香娟說,日常在學校的時候,中小學生有較為密集的学习任務,這就像一場持續的眼部“拉力賽”,容易掩蓋視力問題的早期信號。而寒假則提供了一個寶貴的“休整期”和“檢測期”,此時對他們的視力進行檢查,就可以排除連續近距離用眼的疲勞干預,檢查結果更接近真實狀態。

“更重要的是,發現孩子的視力問題後,家長將有充裕的時間對其問題進行干預、矯正或建立良好的用眼習慣,為新學期儲備清晰的‘視’力。”閻香娟說。

為此,閻香娟建議,寒假期間,如果孩子出現了這些信號,可能是他們的視力在“報警”。除了孩子抱怨“看不清”,這些細微表現也值得家長警惕:

行為信號。孩子在看電視、看書時總是不自覺地眯眼、歪頭或往前湊,頻繁揉眼睛、眨眼,對光線突然敏感。

學習信號。孩子在閱讀時容易串行,寫字越來越小或越寫越歪;注意力不集中,反感需要精細視力的活動。

身體信號。孩子經常無故頭疼,尤其是前額和眼眶周圍。

對此,閻香娟表示,家長最好在寒假帶孩子做一次全面的眼部檢查,檢查項目應該包括:

基礎檢查。裸眼與矯正視力、電腦驗光,了解大致屈光狀態。

散瞳驗光。這是區分真假性近視、獲得孩子真實度數(遠視、近視、散光)的金標準。

眼健康檢查。醫生通過專業設備檢查眼軸長度、角膜曲率、眼底等,評估近視發展趨勢及眼部整體健康。

“五大黃金法則”筑牢寒假護眼防線

閻香娟也給出了寒假青少年護眼建議,家長可以試試這“五大黃金法則”來筑牢假期護眼防線。

法則一:堅持“兩小時戶外活動”,讓眼睛沐浴陽光。每天至少保證兩小時白天戶外活動是最佳護眼方式,即使在陰天,戶外的光照強度也遠超室內。戶外活動時不一定要進行劇烈運動,散步、遠眺、玩耍均可,關鍵是讓眼睛充分接觸自然光線。

法則二:嚴格執行“20—20—20”用眼法則。每近距離用眼20分鐘,就抬頭遠眺20英尺(約6米)外的物體至少20秒。非學習目的使用電子產品,單次不宜超過15分鐘,每天累計不宜超過1小時。屏幕使用優先選擇大屏設備,電視觀看距離保持3米以上。

法則三:保持“一拳一尺一寸”的正確姿勢。读写時,胸口離桌子一拳,眼睛離書本一尺(約33厘米),握筆手指離筆尖一寸(約3厘米)。夜間读写時,要同時开启房間頂燈和台燈,營造明亮均勻的視覺環境。

法則四:保證充足睡眠,均衡營養膳食。小學生每天睡眠時間不少於10小時,初中生不少於9小時,高中生不少於8小時。飲食上多攝入富含維生素A、葉黃素、Omega-3脂肪酸的食物,如胡蘿蔔、藍莓、深海魚等,減少甜食和碳酸飲料的攝入。

法則五:定期視力檢查,建立屈光發育檔案。寒假期間至少帶孩子做一次專業眼視光檢查,不僅包括裸眼視力,還應包含屈光度、眼軸長度、角膜曲率等核心參數。對於已經近視的孩子,要堅持定期復查,監測度數變化,及時調整矯正方案。