

“小眼镜”越来越多,暑假不失为实施‘拯救行动’的良机 让眼睛放个假,为视力报个‘提升班’

世界卫生组织的一项研究报告显示,目前我国近视患者达6亿,青少年近视率居世界第一。高中生和大学学生的近视率均已超过七成并逐年上升,小学生的近视率也接近40%。多方面认为,引起这种情况的原因,是学习压力和电子产品的普及。

暑假期间,学生们自由支配的时间增多,若是使用电子产品没有节制,很容易对眼睛造成伤害。近日,记者采访了我市眼科专业的中西医专家、体育运动方面人士,了解近视的原因以及预防治疗的方法。



哈尔斯庄则栋乒乓球俱乐部的学员在训练

□记者 任晓

近视不能根治 只能预防和减缓

“调查显示,目前我国有30%以上的小学生、50%以上的初中生、70%以上的高中生近视。说到近视,很多家长都会如临大敌。”近日,记者见到了永康医院副院长、眼科主任医师王晓敏。采访中,她告诉记者,除了病理上的视力问题,普通的近视并不算真正意义上的病。近视形成的原因有遗传因素、环境因素和营养因素。

说到遗传,王晓敏说,若父母双方都是高度近视,孩子的近视率会接近100%;若父母一方高度近视,孩子的近视率会接近50%。“600度以上就是高度近视了。”她说,近视早期有十大征兆。

“在近视早期,很多人都会眯着眼睛看东西。”王晓敏说,这是因为,眯眼时,眼睑可以遮挡部分瞳孔,减少弥散光线,减少散光影响,从而暂时提高和改善视敏度。除了眯眼外,若是孩子时常眨眼、揉眼、歪头、皱眉、眨眼、斜眼、凑近,以及抱怨教室光线差、看不清黑板,或是暗处行动时被东西绊倒或碰伤,学习成绩突然下降,家长就得注意孩子的视力是否出现问题。

王晓敏告诉记者,人们常说的“假性近视”,是指近视度数还不深,可以不佩戴眼镜的情况。这种情况下,可以通过训练眼球或药物干扰,减缓近视度数加深,使视力保持在不用佩戴眼镜的阶段。“眼睛的调节功能就跟弹簧一样,弹簧一旦失去了弹力,是无法使之恢复的。”她说。

“人的眼球发育是由小变大,眼球的直径(眼轴)也是由短变长的。”王晓敏说,人在出生的时候为高度远视,随着年龄的增长,眼球不断变大,眼轴不断变长,视力在18至20岁时才会逐渐变为正常状态。而近视是不可逆的,医学上认为,“假性近视”这种说法是不严谨的,会将家长带入一个误区。

眼睛有两个黄金‘发育期’,平时要注意用眼卫生

在说到如何预防近视时,王晓敏提到了眼睛发育的“黄金期”。

“人的眼睛发育有两个快速阶段,第一个是3至5岁,第二个是12至15岁。”她说,在第一个眼睛发育的“黄金期”进行一次全面、规范的视光学检查,并进行科学的视光评估,给孩子建立一份电子病历视光档案很有必要,动态跟踪观察能早期发现、干预治疗近视。

她建议,在眼睛发育的第一个“黄金期”,尽量避免让孩子过多进行容易引起眼疲劳的活动,而应该多参加户

外运动。这是因为,不规范的坐姿、长时间用眼都会引起近视。“三四岁的孩子,握笔的姿势都没有完全学会,也很难端正坐姿。这种情况下让他们进行学习,对眼睛的伤害会很大。”她说。

而在眼睛发育的第二个黄金期,学生们已经进入了中学学习阶段,用眼过度成了常态。

“在这种情况下,我建议学生们不要吝啬下课时间。俗话说得好,‘磨刀不误砍柴工’,只有让眼睛得到休息,才能更好地学习。”她说。在休息时间,建

议眺望远方,让眼睛得到放松。

“除了用眼习惯外,饮食也能适当预防近视。”王晓敏说,叶黄素能保证眼睛的视网膜和角膜的正常代谢,蛋白质、钙磷是增强巩膜坚韧性的主要物质,微量元素锌能参与眼内组织如视网膜和晶状体细胞的生化反应和代谢,维生素A、B1、B2、C、D、E等,能改善视网膜、视神经等组织的营养与代谢,增强巩膜坚韧性与睫状肌肌力,所以,在日常饮食中要多吃绿色蔬菜、柑橘类水果、肉类、虾类、豆类等食物。

养成良好的用眼习惯,是防止近视的有效方式

走进施素生的眼科诊所,右侧的一块小黑板上写着不少“保护眼睛防近视”的注意事项。记者仔细读完发现,这些注意事项是针对青少年的,写在最前面的是“注意用眼卫生”。施素生是我市四代祖传眼科传人,从医五十多年形成独特的临床实践经验,继承祖传中医眼科,并发扬光大。

“用眼卫生包括很多方面,例如读书写字姿势要端正,保持与书本的距离,连续用眼之后要休息等。”施素生说。他说,近视的主要原因,是因为用眼不当,眼睛长期得不到休息。

记者了解到,培养良好的视力卫生



施素生和他的保护视力教育小黑板
习惯,包括三个“一”握笔的手离笔尖一寸(3.3厘米)、胸部离桌子一拳(6至7厘米)、书本离眼一尺(33厘米)保持端正的读写姿势,不要在行走、坐车或

躺卧时阅读,以减轻视力疲劳。不在光线暗以及阳光直射下看书。连续读写的持续时间不宜过长,每读写1小时应远眺或休息10分钟,提倡坚持做眼保健操,多参加户外的文体活动,少用电子产品。

“一般情况下,在孩子进行学习之前,除非是病理原因,否则是不会近视的。”施素生说,但是,随着孩子年纪增大,开始学习或是接触到电子产品后,用眼时间开始增多,容易产生眼疲劳。施素生还再三强调,近视是无法治疗的,能做的只是预防,以及在度数较浅的时候进行干预,减缓度数加深。

适当户外运动,能让眼睛得到休息

在采访过程中,王晓敏和施素生都提到了“多进行户外运动能防近视”,这也是他们建议孩子打乒乓球、羽毛球或是进行其他运动的原因。

“乒乓球、羽毛球等运动对眼睛眼睛保护作用很大。”施素生说,在打球的过程中,眼睛不停地看近看远,能得到锻炼。

为此,记者联系到我市哈尔斯庄则栋乒乓球俱乐部的教练元勇,向他了解,他们俱乐部中,预防近视,或是通过打乒乓球减缓度数加深的例子。

元勇告诉记者,每年,他们俱乐部都会有一些因为视力原因才开始打乒乓球的学员。今年10岁的小程同学就是其中之一。

“上了小学之后,孩子的学习压力在慢慢增加,我就有些担心他的视力。”程先生说,他的太太就是近视的,夫妻俩都很担心会遗传给孩子。于是,就有意识地培养孩子的运动兴趣,偏爱乒乓球的小程果断选择打乒乓球。程先生告诉记者,这几年,孩子的视力一直都很正常。

记者手记 放暑假,就要让眼睛放假

采访中,王晓敏和施素生都提到了电子产品对视力的危害。随着电子产品的普及,很多人都中了它的“招”,甚至,有些家长会将电子产品变成逗孩子的玩具之一。只要孩子一哭,就递上电子产品,然后继续忙自己的事。慢慢地,养成了一些孩子“只有电子产品能哄”的坏习惯。这一行为虽然方便了家长,却难免会对孩子造成伤害,而这种损伤也是不可逆的。

记者了解到,有些家长担心自家孩子上了小学之后学业赶不上,会在幼儿园时就对孩子进行文化知识的培养。而有些家长却认为,学习成绩提高了,付出一些代价也是可行的。但是,都说眼睛是心灵的窗户,而且是一扇相伴一生无法更换的窗户。若是不好好保护眼睛,日后的工作生活会被影响。家长应该在孩子视力保护上起到督促作用,利用眼下放暑假的学期空档,让孩子的眼睛真正放个假,多让孩子参加户外运动或乒乓球、羽毛球运动,也算是为孩子的视力报个“提升班”吧。