

中小学生学习近视率不断攀升 孩子的视力家长万万不能忽视

假期本是孩子放松娱乐的时间,然而每到假期,不少孩子却因用眼过度不得不到医院验光配镜。记者走访了解到,近几年,随着电子产品的普及,直接导致近视低龄化的趋势日益加剧。现如今很多正在上小学的孩子们都带上了近视眼镜。

现象>> 近视人数不断攀升,且趋低龄化发展

据本报记者近日走访调查:我市中小学生学习近视人数比例呈不断攀升之势,小学三、四、五、六年级“小眼镜”越来越多,而且患近视的年龄也日益偏小,6岁的小孩近视高达600度已屡见不鲜。

中华眼科网统计表明:我国近视人口占全国总人数的30%,城市近视人口比率达33%,其中,在校的小学生佩戴眼镜的比例为30%,中学生为50%,大学生达到了75%。20

岁以下的近视、远视、弱视、散光的青少年,根据最新发布的全国青少年学生近视状况调查:小学生近视率27.6%,初中生近视率42.7%,高中生近视率82.4%,居世界第二位。统计数字显示全国近视眼发病率人数达到3.6亿人,人数居世界之首。卫生部最新表示,近视人数仍在不断攀升!我国青少年近视率已居世界之首。这说明我们保护青少年视力的成绩不但没有好转,还变得越来

越差。

众所周知,青少年眼睛一旦近视,会严重影响学习,导致学习成绩下降,近视对很多参加体育运动都不利,从而影响身体发育,视力不良会引发恶性病变,如斜视、弱视、飞蚊症、黄斑出血、玻璃体混浊、视网膜脱落等,严重者导致失明。现在很多职业对眼睛也提出了要求,一旦眼睛近视,就意味着难以从事这个职业。



分析>> 是谁造就了这么多的“小眼镜”

其一,环境因素:每一代人都有着不一样的童年,80年代是一个重要的分水岭。80前的童年里,玩具大多取材于大自然,获取知识和信息的主要介质是书本。而80后的童年中,玩具大多是电子产品,获取知识和信息的主要介质是电子屏幕。

尤其2000年后,电子产品得到了飞速的发展。现在的孩子,每天都离不开电子产品和电子屏幕,网上做作业、平板电脑和手机上玩游戏、电视上看动画片。孩子在学识、智力快速、大幅提升的同时,不良的用眼习惯(用眼卫生、坐姿不正确)及过度用眼却造成了视力的急速下滑。从幼儿园到小学,戴眼镜的孩子越来越多。

其二,遗传因素:遗传因素只占一小部分,只有父母双方近视度数

均超过600度,小孩子才会遗传出现视力不良问题。

其三,饮食因素,现在的孩子不是营养不够,而是营养不均衡!如果孩子长期喝碳酸饮料、吃垃圾食品、吃大量的甜食和糖都是会引起孩子近视,所以孩子要少吃这些,多吃一些对眼睛和身体有好处的食物,像多吃一些蔬菜和水果,蔬菜多吃含Va、Vb、Vc的一些蔬菜和水果,譬如胡萝卜、木耳、白菜、菠菜、西红柿、黄瓜等;定期再吃点羊肝会更好,因为羊肝含有大量的Va,有养肝明目的功效;吃一些深海鱼也是对眼睛非常的好,至于水就喝45度的白开水不仅有利于骨骼的发育和牙齿的增长,而且对眼睛更是非常的好。所以,孩子不良的饮食习惯,是导致孩

子近视的原因之一。

其四,家长因素,孩子近视初期,家长通常的选择就是带孩子到医院检查视力,有点度数就着急给孩子配镜,结果孩子便从此与眼镜为伴,戴上就摘不下来了,而且近视度数年年加深,年年换镜子。孩子视力不好了,家长以为配上眼镜就万事大吉了,其实配戴眼镜只是给眼睛拄一拐杖,只能起到暂时解决目前的视力的问题,但殊不知,戴上眼镜就限制了眼球本身的自我修复功能,则这其实这是家长最大的误区,戴上眼镜虽然孩子远距离看物体暂时看清楚了,但造成孩子近视的根本因素并未消除,反而让孩子错过了最佳矫正恢复时期。



专家提醒:孩子近视初期,看黑板看不清的时候,一定不要着急配镜,配镜不是家长最佳的选择,因为孩子视力此时100%都是假性近视或真假混合近视,这个阶段是可以治疗、矫正和恢复的,所以此时选择让孩子进行视力矫正和康复治疗是家长的最优选择。

(张召旭)

太奇

奇记本

“中学生必备!”

考点、重点快速记, 28天提高30分!

中秋国庆双节贺礼!

只要4999元!

总价近50000元大礼包超值放送

500余教材版本全覆盖

100%黄冈名师在线答疑

29800元黄冈网校点卡

17000元快速记忆教程

北京大学教育学博士团队最新研发教育智能成果

全国首款与中学教学课程结合的智能记忆平板电脑

咨询热线: 0635-8277092

地址: 聊城市兴华西路93号(兴华西路与向阳路交叉口西北角) 齐鲁晚报·今日聊城编辑部