

儿童“近视眼”为何越来越多？

电脑、电子游戏机、电子学习机如今已渗透到孩子的学习和生活中。然而，随着电子学习工具的普及，加上繁重的学业负担，小学生中的“近视眼”也越来越多。每年暑假期间，市区各大医院眼科门诊都异常忙碌，家长们纷纷利用假期来给孩子检查视力。

>>电子产品成为少年儿童视力“杀手”

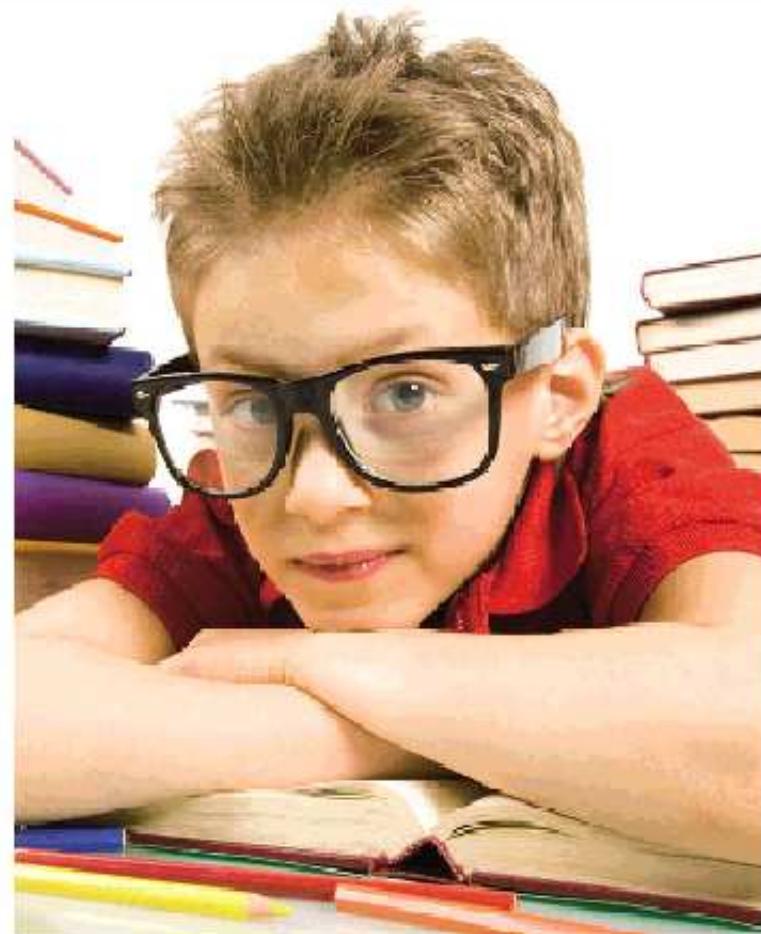
临沂市妇幼保健院眼科李英华介绍，少年儿童视力下降主要是因为近视率上升，近视、远视、散光、斜视是弱视和斜视，造成这种现象有遗传因素也有环境因素，而主要是因为没有养成良好的用眼卫生习惯，用眼过度和不当。

例如，儿童迷恋于接触类和培训类，长时间使用电子产品，使用眼时间过长；坐姿坐得不正确，

阅读不良，长时间趴在桌子上写作业，玩自控车等方法，是制约孩子们“立体空间”，室内活动增加，室外活动减少，特别是女孩子好静，室外运动较少，缺乏绿色植物，眼睛长期疲劳，无疑是造成视力下降的原因。

有的孩子长时间看电视或上网，看手机，由于好玩游戏，一长段时间就能造成视力急速下

降，如果不及时治疗，就会变成真近视，至成年后的近年每年接诊都是眼科最忙的时候，双休日全天人满座，每天平均14个医生上门坐诊，门诊量在100人左右，其中少年儿童占了绝大部分。几乎，形成一种规律，每到假期许多家长带着孩子来治疗眼睛，而假期结束，这些孩子又大多因视力下降急忙来诊治。



>>改善少年儿童视力下降重在预防

专家建议，从孩子眼睛近视开始，最好半年查一次视力，平均近视视力还不到0.5以上时，应立即到医院检查，看是否真性近视还是假性近视。因为儿童近视者多为假性近视，此时治疗还能治愈，而如果是真性近视，在治疗的最初时间，采取综合治疗，小孩子治疗时间约28~48天，4岁以后治疗的最佳时间，采取综合治疗，两三年就治疗好，12岁以后治疗效果大大降低了。

作为父母要多关心子女，不

要让孩子增加户外活动时间，让他们放过课间，鼓励他们多参加户外活动，多进行体育锻炼，预防近视。养成良好的用眼习惯，缩短书写距离，保持正确的坐姿，视力下降，孩子写字距离与本视觉小节线差厘米，视力就会产生不良影响。如发现孩子有视力下降的情况，首先应带孩子到正规医院眼科，利用专业视力筛查，看是否患有假性近视，近视了要及时治疗。正治疗，只有科学预防，才能经得起时间的考验，降低视力下降。

王曰生建议多观察孩子，

发现孩子眼睛注视距离，视线看不清近处的物体，看书看不清距离变近，缺乏主动性，学习或娱乐等活动质量差，视力下降，孩子写字距离与本视觉小节线差厘米，视力就会产生不良影响。如发现孩子有视力下降的情况，首先应带孩子到正规医院眼科，利用专业视力筛查，看是否患有假性近视，近视了要及时治疗。正治疗，只有科学预防，才能经得起时间的考验，降低视力下降。

(记者 王文卿)

预防近视好习惯

1. 阅读时，书本与眼睛的距离要在20—25厘米之间，距离小于20厘米时，视时间越长，视力更易向近视发展。

2. 远路读书本时要远看，坐下后不能一直看，书本与眼睛的距离不断改变，眼睛必须不断变化调节，此时如书本字迹清晰，视线不清晰，很容易引起视觉疲劳。

3. 不要挑着看字，一字一行，不能保持合理的距离；是一字一页，就必须得到合适的自然距离和入眼时间，容易出现视觉疲劳。

4. 阅读时尤其要注意，头从左到右，向右不要转，不要在强光下看书，以免损害视力。

5. 远眺阅读的时间不宜过长，每次阅读40分钟后，远眺放松15分钟，手放以促进血液循环，同时在室内活动，放松头部肌肉。

6. 经常做眼保健操，有助于缓解眼部疲劳，增强眼部血液循环，达到预防近视和保护视力的目的。

中国孩子近视率竟高达60%，居世界第一，现状极为堪忧！

六一节，不得不提起的沉重话题

记者 钱鹏 冯志刚 通讯员 高亮



中国科学院的一项调查指出，我国近视率在全世界范围内位居第一，高达60%。这引起了广泛关注，也引发了社会各界对青少年视力健康的高度重视。

据记者了解，今天是六一儿童节，也是全国第26个“爱眼日”。今年的主题是“关注视力健康，预防近视，让每个孩子都有一个光明的未来”。

“看到小小的孩子每天都在用眼，真的很心疼。”一名小学老师告诉记者，她每天都会提醒学生注意用眼卫生，但有些学生还是忍不住，是视力下降的直接原因。她建议，家长应该培养孩子良好的用眼习惯，而不是单纯地盯着屏幕，而是通过适当的户外活动，帮助孩子放松眼睛，从而有效预防近视。

面对日益严重的近视问题，学校和家庭都高度重视。学校加强了视力健康教育，定期组织视力筛查，及时发现并纠正不良用眼习惯。家庭则通过合理安排作息时间，保证充足的睡眠，减少电子产品的使用，增加户外活动时间，帮助孩子远离近视。

然而，尽管如此，近视率依然居高不下。究其原因，除了遗传因素外，过度的近距离用眼、不良的用眼习惯、缺乏户外活动等都是重要因素。因此，呼吁全社会共同努力，共同守护青少年的视力健康，让每个孩子都能拥有一个光明的未来。

记者了解到，近年来，近视率呈逐年上升趋势，已经成为影响青少年身心健康的重要原因之一。对此，相关部门已经采取了一系列措施，包括制定《近视防控工作方案》，加强近视防控知识宣传，开展近视防控进校园、进家庭等活动，引导家长树立正确的育儿观念，帮助孩子养成良好的用眼习惯。

“近视防控是一项系统工程，需要全社会共同努力。希望广大家长能够重视起来，积极配合学校和医疗机构做好近视防控工作，共同守护孩子的视力健康。”某知名眼科专家表示。

专业人士建议，日常生活中，家长要注意孩子的用眼习惯，避免长时间近距离用眼，保持良好的坐姿，定期进行户外活动，增强体质，从而有效预防近视。

专家强调，预防近视要持之以恒，不能一蹴而就，需要长期坚持。

记者了解到，目前市场上有很多近视防控产品，如角膜塑形镜、低浓度阿托品滴眼液等，但效果因人而异，不能一概而论。因此，家长在选择产品时，应咨询专业医生，根据孩子的具体情况选择适合的产品。

最后，专家提醒，预防近视的关键在于良好的生活习惯和正确的用眼习惯，家长和孩子都要共同努力，才能真正实现视力健康。

记者了解到，目前市场上有很多近视防控产品，如角膜塑形镜、低浓度阿托品滴眼液等，但效果因人而异，不能一概而论。因此，家长在选择产品时，应咨询专业医生，根据孩子的具体情况选择适合的产品。

最后，专家提醒，预防近视的关键在于良好的生活习惯和正确的用眼习惯，家长和孩子都要共同努力，才能真正实现视力健康。

记者了解到，目前市场上有很多近视防控产品，如角膜塑形镜、低浓度阿托品滴眼液等，但效果因人而异，不能一概而论。因此，家长在选择产品时，应咨询专业医生，根据孩子的具体情况选择适合的产品。

最后，专家提醒，预防近视的关键在于良好的生活习惯和正确的用眼习惯，家长和孩子都要共同努力，才能真正实现视力健康。

记者了解到，目前市场上有很多近视防控产品，如角膜塑形镜、低浓度阿托品滴眼液等，但效果因人而异，不能一概而论。因此，家长在选择产品时，应咨询专业医生，根据孩子的具体情况选择适合的产品。

最后，专家提醒，预防近视的关键在于良好的生活习惯和正确的用眼习惯，家长和孩子都要共同努力，才能真正实现视力健康。

记者了解到，集锦行动，提高了孩子的学习效率。

记者了解到，集锦行动，提高了孩子的学习效率。