

暑假快结束,家长扎堆带孩子查视力

常玩电子游戏七岁娃视力剩0.3



一个女孩在做验光。

医生建议

年龄小的孩子 别接触电子产品

医生建议,家长应该以身作则,从小就让孩子少接触电子产品。“现在不少家庭只有一个孩子,孩子提的要求难免都尽量满足。”滕玉芳说,最好不要让年龄小的孩子长时间接触IPAD之类的电子产品。

另外,还应注意养成良好的用眼习惯,年龄稍微大一些的孩子,使用电子产品也应该有所限制,每次使用时间最好不要超过40分钟,随后应远眺10分钟左右,放松眼部睫状肌,可有效减轻眼疲劳。

“使用电脑和手机等电子产品,保持40-60厘米左右是比较合适的阅读距离,看电视时则最好距离3米以上。”滕玉芳建议,在开学之前,家长最好带孩子到正规眼科医院进行眼部健康检查,进行规范的眼屈光检查,及时发现视力异常,进行相应的治疗。已经近视的孩子应定期检查度数有无加重,及时更换合适度数的眼镜。

VC和钙“明目” 油炸食品伤眼

除了不良用眼习惯,营养元素的不均衡摄入也是导致儿童近视的主要原因之一。在饮食方面,医生建议家长,多让孩子吃一些富含维生素C和钙的食物。

“像青椒、黄瓜、小白菜、鲜枣、生梨、橘子等水果和蔬菜维生素C含量最高,家长可以有选择性地让孩子食用。”医生说,另外,钙有消除眼睛紧张的作用,豆类绿叶蔬菜、虾皮等含钙量较丰富。

铬也是影响人视力的主要元素之一,如果含量不足,就会使胰岛素调节血糖功能发生障碍,诱发屈光性近视。“锌在眼内参与维生素A的传递与运输,维持视网膜色素上皮的正常组织状态,维护正常视功能。”医生说。

医生建议,可适当增加食用黄豆、杏仁、紫菜、海带、羊肉、黄鱼、奶粉、茶叶、牛肉、糙米、麦麸、动物的肝脏、葡萄汁、果仁等食物。

也有一些食物对眼睛不利,医生建议孩子尽量不要吃油炸类食物、腌制类食物、胶质类食物,如果冻、鸡皮、鱼皮、皮冻等。“碳酸饮料和高热量类饮料最好也要少喝。”医生说。

长期玩手机电脑 7岁男孩视力只有0.3

13日上午,记者在泰山医学院附属医院眼科门诊看到,不少家长带着孩子来检查视力。

宁阳杨女士的儿子今年7岁,她发现爱玩电子游戏的儿子最近常眯着眼睛看东西,怀疑孩子暑假中频繁使用电子产品导致近视,7月初

去医院一查发现,视力只有0.3。

“孩子今年才上一年级,我们平时忙着工作,一直也没顾得上管他,没想到会下降得这么快。”杨女士说,孩子平时爱玩游戏,有时玩电脑和手机也没节制。13日,她带着儿子再去复查,医生检

查发现视力有所恢复。医生介绍,现在很多孩子的假性近视都是不良用眼习惯造成的,其中长时间使用电子产品是主因。

随后,记者走访泰城多家眼镜店了解到,目前配眼镜的多数是学生。

暑假结束前 孩子扎堆查视力

泰山医学院附属医院眼科副主任滕玉芳介绍,每年暑假快结束时,医院眼科都会迎来一个孩子检查视力的高峰。“通过查视力、验光、眼压和眼底检查,发现不少孩子过了暑假视力会下降不少。”滕玉芳说。

“暑假歇了歇,不用看黑板和投影仪,视力怎么还下降了?”不少家长提出了这

样的疑问。

滕玉芳介绍,暑假期间,家长们忙着工作,有的孩子自己在家,用于自己支配的时间增加,而现在像电视、智能手机、电脑、IPAD等电子设备非常普及,孩子长时间使用这些设备是一种不良的用眼习惯,很容易导致视力下降。

“孩子暑假在家每天都看电视、上网、玩手机,不知

道视力有没有下降,来医院查查,心里有个数,别影响了学习。”泰城的孙女士带着今年8岁的儿子来检查视力。

在岱宗大街一家眼镜店里,今年要上一年级的欣欣(化名)在妈妈的陪同下,来验光配镜。“上幼儿园时就有点近视,害怕一年级耽误学习,来给她配个眼镜。”欣欣的妈妈

怀疑孩子近视 尽早做屈光检查

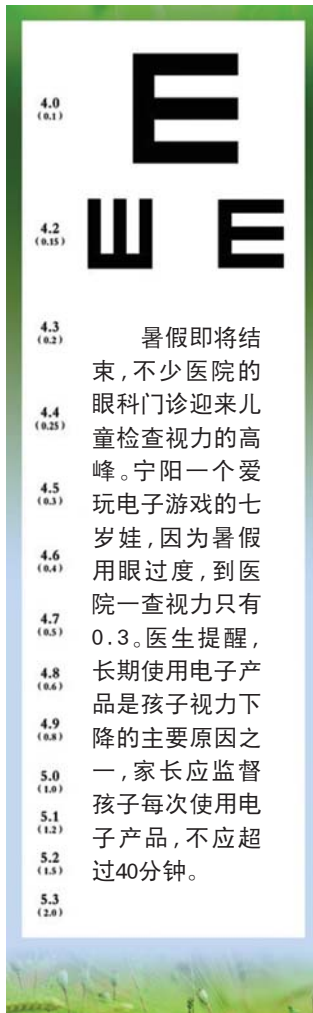
“人眼由于可以进行适应性改变,长期近距离看某种东西,会使眼睛过度调节,承受比平时更大的压力,从而导致近视或者近视程度加深,由于电磁辐射原因,还能导致眼干涩,视物疲劳等症状。”滕玉芳介绍,有的孩子会在原本近视的基础上度数增加50-100度。

由于电子屏幕有背光,瞳

孔会不断进行收缩来适应光源的变化,调节瞳孔的睫状肌会一直保持紧张状态。滕玉芳说,同时电子屏幕不断闪烁,眼睛的睫状肌必须频繁运动,“睫状肌高度紧张,晶状体过度屈曲,增加屈光度,时间长了容易引起调节性近视,如果不及时防治就会变成真性近视。”滕玉芳说。

医生介绍,7岁之前,如

果检查视力达不到正常成年人的标准,家长也不必担心。“这个年龄段的孩子视力在0.6-0.8之间是正常的,但是孩子的视力和年龄有关,单从视力上无法判断孩子是不是近视,应尽早去医院做屈光检查。”医生说,如果检查结果是近视,散光或者高于正常生理状态的原始,则需要干预进行视力纠正。



暑假即将结束,不少医院的眼科门诊迎来儿童检查视力的高峰。宁阳一个爱玩电子游戏的七岁娃,因为暑假用眼过度,到医院一查视力只有0.3。医生提醒,长期使用电子产品是孩子视力下降的主要原因之一,家长应监督孩子每次使用电子产品,不应超过40分钟。

文/片 本报记者 路伟

天下奇观·百脉泉景区

全球优秀生态旅游景区 国家4A级旅游景区

咨询热线 0531+83213421 章丘市百脉泉景区

朱家峪景区·闯关东体验馆

山东省内第一家5D球幕影院 全球最先进的全方位动感体验

咨询热线 0531+83806677 章丘市朱家峪旅游发展有限公司

凡参加2014年中、高考考生,持本人准考证享受:
朱家峪入园:10元/人;百脉泉景区:10元/人
中小學生闯关东动态体验馆:40元/人(原价80元/人)
此活动截止至8月30日!

