

开学季眼科门诊小患者扎堆

淄博正大光明眼科医院视光中心为眼健康护航



放松了一整个暑假的同学们已经迈入新学期，但是对于很多学生来说，开学前有一项必不可少的准备工作，那就是进行视力检查。9月12日，笔者在淄博正大光明眼科医院视光中心看到，不少中小学生在家长的陪同下趁着周末前来检查视力。医院视光专家表示，近视一旦发生，便不可能被治愈。青少年近视防控预防大于控制，应及时建立眼健康档案、养成科学的用眼习惯，预防控制近视的发生和发展。

开学前后视光中心
迎就诊高峰

“去年开学前孩子做过一

次视力检查，当时左右眼近视200多度，为了看黑板清楚配了副眼镜，今天再带孩子来检查下看看度数有没有增长。”9月12日上午，一名陪同孩子在淄博正大光明眼科医院视光中心进行视力检查的初三学生家长告诉笔者。

视光中心主任于晴表示，暑期期间很多孩子生活作息紊乱、电子产品无节制使用、缺乏足够的户外运动，读写时因为缺少提醒监督近距离用眼时间过长，眼睛得不到及时的调节放松，久而久之，导致视力下降。因此，很多家长会选择在开学前后这段时间带孩子到医院做眼部检查以及验光配镜等，形成就诊的高峰。

青少年近视多发
一旦形成不可逆

青少年容易出现近视，最主要的原因就是他们的眼睛正值生长发育期。于晴介绍，孩子的眼球外壳比成年人要柔软很多，球壁的伸缩能力非常大。如果不控制孩子用眼时间，长时间近距离用眼会让眼睛长期处于紧张扩张状态，从而出现眼部肌肉调节性痉挛，也就是眼内肌肉抽筋。短时间或偶发性出现眼内肌肉痉挛所导致的视力下降，就是我们通常所说的假性近视。

这时候，孩子们的眼睛如果进行有效的休息和调节，长期超负荷的眼球会得到改善，从而恢复到正常状态。但如果此时父母没有重视或者没有注意到，眼球长年累月处于如此高负荷的状态，眼睛就会通过自我调节来弥补眼内睫状肌调节力的不足。因此，眼轴变长，最终假性近视变成真性近视（真假性近视，需要到正规医院做散瞳检查才可区分），成为不可逆的近视眼。

近年来，近视有逐年低龄化的趋势，与近距离用眼、户外活动较少、睡眠时长不足、学习地点的采光照度不合格、饮食习惯不良等环境因素及遗传因素有关。因此，家长们在发现孩子有看物体时经常眯眼、频繁

眨眼、经常揉眼睛、经常歪着头看物体、经常看错人或看东西过近时要警惕近视的发生，及时带孩子到专业眼科门诊就医。

预防近视
专家为孩子支招

如何科学用眼，有效防控近视？于晴建议，少年儿童每天保证户外时长2小时。读书写字时，距离遵循口诀“一拳一尺一寸”。一拳是指胸部与书桌保持一拳的距离。一尺是指两眼与书本保持一尺，也就是33.3cm的距离。一寸是指握笔的手指距离笔头一寸，也就是3.33cm的距离。时间遵循“20-20-20”原则，即每使用电子产品20分钟，向20英尺（6米）外，远眺不少于20秒。

除了平时让孩子科学用眼以外，目前针对青少年儿童矫正近视的方法，比较主流的有两种：一个是配框架眼镜，包括现在控制近视发展的镜片；另一个是配戴角膜塑形镜，延缓青少年儿童近视度数的增长。

对于不愿戴框架眼镜，希望白天不配戴眼镜也可以保持良好的裸眼视力的患者，可以尝试配戴角膜塑形镜。它是一种特殊设计的高透氧性硬性隐形眼镜，夜间睡眠中戴镜8小时，可以达到白天不需要戴镜就获得清晰裸眼视力的效果。

定期检查
是近视防控的重要手段

近视一旦发生，便不可能被治愈。青少年近视防控来说，预防大于控制，帮助孩子建立眼健康档案、养成科学的用眼习惯，对预防青少年近视的发生和控制近视发展都具有积极意义。针对开学季的就诊高峰，淄博正大光明眼科医院视光中心也做好了人员、设备、预约就诊等方面的安排及部署，确保患者舒适、有序就诊，帮助更多的孩子远离近视困扰。

“青少年近视防控任重道远，我们视光中心建立的“预防+控制”的科学近视防控体系就是要双管齐下来做好青少年近视防控这件事。对还没近视的孩子，我们会帮他们建立屈光发育档案，监测孩子的视力变化，了解孩子视力发育情况，一旦孩子近视了，我们就要采取科学的方法，来控制度数增加，尽量避免孩子发展为高度近视。”于晴说，儿童应尽早建立视力健康档案，每3-6个月进行一次眼科检查，评估远视储备情况、眼轴发育情况等，尽早发现高度远视、散光、弱视、斜视、倒睫毛等情况，做针对性的治疗，尽早解决视力问题。翟咏雪 裴斌

温馨提示

中秋节、国庆节期间淄博
正大光明眼科医院正常开诊、
手术，市民可正常就医。

小时候，父母陪我们捉迷藏
长大了，我们不能跟父母“捉迷藏”



中宣部宣教局 中国文明网

爱不逾期 孝别等待