

校 园

WEEKLY 周刊

07~09

市场星报

2020年11月13日

星期五

编辑 江亚萍

组版 王贤梅

校对 陈文彪



市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com



近视防控课程进入中小学幼儿园课堂 ■ 新华社发 记者 彭张青/摄

预防“小眼镜”，秘籍在这里



11月8日，安徽省首届保护青少年眼健康知识技能竞赛上传出消息，综合省内各家医院临床数据显示，安徽14岁以下青少年近视率达50%以上，目前，青少年近视发病率越来越高。专家提醒，避免近视，关键靠预防。

■ 江亚萍/整理



注意！近视不能被治愈

近视本质上是眼球屈光状态的变化导致的，而眼轴是决定屈光状态的主要因素。如果近视，尤其是轴性近视，没有办法让拉长了眼轴恢复。即便是激光手术，也只能改变人的聚光状态，而非改变眼轴，治标不治本。

如果你还不相信，那么可以去搜搜今年国家

有关部委发布的《关于进一步规范儿童青少年近视矫正工作，切实加强监管的通知》。其中明确指出，“儿童青少年近视后，在目前医疗技术条件下，近视不能治愈。”

因此，不要侥幸购买所谓的治疗产品，趁早配一副适合自己的眼镜比较好。

近视可以预防吗？可以！

要想预防近视，需要做好这六点：

一、预防近视首先要控制伏案或者使用电子设备的单次使用时间以及总时长。专家建议，儿童一次伏案写字20到30分钟就该休息一下，进行远眺，而盯着电脑20分钟以后也应当休息下。

二、一项调查表明，儿童每周多在户外玩耍1小时，患近视风险将降低2%。确保每周14小时的户外运动可有效防止近视。因此青少年多进行户外运动也可有效预防近视。

三、眼科专家认为，孩子挑食、偏食不利于保护视力，因此儿童日常的膳食结构要合理，摄入食物要荤素搭配，营养均衡。

吃紫色系的蔬果能护眼；蓝莓、紫皮葡萄、紫薯等紫色系的蔬菜水果营养丰富，而且因为富含花青素，对眼睛和视力健康也非常好。花青素不但是一种抗氧化剂，而且有增进眼部微血管循环的作用，有一定的维护视觉健康的作用。因此，家长平时要适当多给孩子吃些紫色的果蔬，吃点新鲜的蓝莓，用紫薯做粥或做饭等。

胡萝卜、西红柿、柿子椒等黄色系果蔬中富含胡萝卜素，可在体内转化为维生素A，能起到预防干眼病和夜盲症的作用。另外，鲜枣、猕猴桃等水果中富含维生素C，对眼部健康也有一定好处。

四、当孩子出现眯眼睛看物体等症状时，家长要及时带孩子去医院检查是否患上了近视，并及时佩戴度数合适的眼镜。不能因为孩子近视度数浅就认为可以不佩戴眼镜，长期的用眼疲劳会导致近视进展更快。

五、专家强调，儿童视力出现问题可能是由于晶状体过度调节引起的，这种过度调节通过放松以后有可能消失，这就是所谓的假性近视。

真性近视是眼轴加长引起的，不会通过药物或者其他方式消除。判断是不是假性近视，是看散瞳验光以后得出的度数，如果有就是近视，没有就不是。因此不能随意配眼镜，而是应当去有资质的机构进行散瞳验光。专家建议12岁以下的孩子用睫状肌麻痹剂进行散瞳验光，12岁到40岁年龄段建议用快速散瞳药验光。

六、出现近视的儿童在保持户外运动的同时，也可以配合使用低浓度的阿托品，以及角膜塑形镜（也叫作“OK镜”）帮助延缓近视发展。

总的来说，近视防控是一场硬仗，而且很难在短时间内看到明显效果。现在近视的孩子已经很多了，未来高度近视的人会非常多，相应眼病的发生率也不会低。我们能做的就是一点点提高认识，规避近视相关危险因素，做好预防，合理控制，从而拥有更好的视觉质量。

■ 据央广网

