

今天是第21个全国爱眼日,专家提醒:

呵护眼睛 从小做起

□记者 魏应钦

今天是第21个全国爱眼日,今年的主题是“呵护眼睛,从小做起”。国家卫计委和教育部联合发出的《关于开展全国爱眼日活动》的通知显示,目前,我国青少年眼部屈光不正问题日益突出,视力不良率居高不下。家长要科学面对孩子的视力问题,多让孩子参加户外活动,放松眼睛,平衡膳食,预防近视、弱视的发生。



导读

老年骨折要警惕
及时诊治是关键

[C3]

我把自己的幸福
“作”死了

[C6]

寻找“单身男神女神”
报名火热进行中

[C7]



晚报微健康



鹰城微车市



平顶山金融圈

6月2日,医护人员在为小学生进行视力检查。

当日,市妇幼保健院眼科的医护人员来到湛河区滨河街道邢铺村小学,为乡村儿童检查视力,介绍日常爱眼知识,帮助他们养成良好的用眼习惯。
本报记者 李英平 摄

近视人群越来越低龄化

“从最近几年接诊的情况来看,现在学生近视的现象非常普遍,很多孩子刚上小学就近视,甚至一些孩子在幼儿园就戴上了眼镜。”解放军152医院眼科视光部主任、副主任医师李庆和说,当前近视的比例相当高,而且年龄越来越小。这一方面有遗传性的因素,如果父母都是高度近视的话,孩子生出来也会有近视的可能。另一方面则是后天的因素,现在很多孩子不注意用眼卫生,长时间看书、写作业和大量接触iPad、手机等电子产品,坐姿不恰当,近距离用眼,对眼睛造成的损害非常大,从而造成近视。

李庆和说,针对低年龄段

的孩子,要防止近视的话,一般三四岁就要开始定期检查眼睛。一般来说,幼儿园孩子的视力还在发育之中,小班时视力为0.4-0.6,这是正常的,但如果到了大班还是这个视力就有问题了。因为视力发育在五六岁就基本成熟,在此之前没有发育正常的视力很容易形成终身弱视。所以学龄前儿童视力检查最好半年一次,防止出现视力发育滞后,一旦发现弱视要及时治疗。

近视后的保护很重要

李庆和表示,根据近视的程度,可分为轻度近视眼(小于300度)、中度近视眼(300度到600度)和高度近视眼(600度以上)。近视刚开始发生的时

候,对眼睛的保护非常重要,保护好,可以将假性近视恢复到正常视力,反之则会进一步加深成为中度近视。至于那些300度到600度的中度近视者,一般而言成年后,近视度数就会稳定下来。

值得注意的是,中度近视也可以通过良好的习惯改善或者通过手术恢复视力。对于中度近视者来说,配备一副近视眼镜非常重要。有的家长误信“眼镜一戴就摘不掉了”“眼镜越戴度数增长越快”的说法,其实,眼镜只是矫正视力的工具,戴上眼镜后能够达到视力正常的状态,能够减慢外界诱因造成的近视度数的增加。还有家长认为,配镜时适当减少度数对眼睛更好,这种观点也是错误的,过大或过小的度数起不

到提供清晰视力的作用,人为减少度数的做法容易造成视疲劳和加速近视。

此外,600度以上的高度近视者会出现眼压高的情况,甚至出现很多并发症以及眼底病变,所以高度近视者平时要养成良好的用眼习惯,保持良好的饮食习惯,多做户外运动。

李庆和最后说,青少年视力障碍主要还是屈光的问题,除了近视,还有一些弱视及先天性的疾病,如先天性白内障、先天性青光眼等。预防近视,除了注意用眼卫生、合理饮食、多参加户外运动外,特别需要注意的是,如果发现孩子有斜视、看东西时会眯一只眼、看书、看电视时歪头,看东西时距离很近、频繁眨眼等情况,要及时到医院检查。

鹰城彩民揽体彩排列5大奖1740万元

本报讯 6月3日晚,中国体育彩票排列5玩法第16148期开奖,开奖号码为78765,全国共中出302注直选,每注奖金10万元。其中174注被我市一位彩民揽获,喜中大奖1740万元,这也是2016年以来

我市彩民获得的第4个百万元以上大奖,同时刷新了我市彩民排列5玩法单期中奖最高纪录。

据了解,中出大奖的网点位于卫东区平安大道平和巷南50米的4104030063体彩网点,

174注大奖为同一彩民独揽。另外,今年2月27日,宝丰县商酒务集贸市场南段体彩网点中体彩大乐透一等奖832万元;3月29日,鲁山县中州路东段路南体彩网点中排列5大奖300万元;5月7日,新城区经二路

翠湖园小区南门体彩网点又中体彩大乐透二等奖51注,奖金268万元。2015年1月26日,市区矿工路地质四队东50米销售网点中体彩大乐透6211万元,目前仍然保持着河南体彩最高中奖纪录。(王红梅)