

全国爱眼日即将来临,眼科专家提醒家长:

呵护孩子眼睛 守护光明未来

□本报记者 王春霞/文 李英平/图

今年6月6日是第24个全国爱眼日,今年的主题是:共同呵护好孩子的眼健康,让他们拥有一个光明的未来。

近年来,由于手机、电脑等电子产品的普及,中小学生在课内外负担加重等因素,我国儿童青少年近视率居高不下、不断攀升,近视低龄化、重度化日益严重,已成为一个关系国家和民族未来的大问题。防控近视需要政府、学校、医疗卫生机构、家庭、学生等各方面共同努力,需要全社会行动起来,共同呵护好孩子的眼睛。为此,教育部、国家卫健委等多部门共同发布《综合防控儿童青少年近视实施方案》。市卫健委、市教育体育局也于近日启动了2019年平顶山市儿童青少年近视调查工作。

在全国爱眼日即将来临之际,6月3日上午,记者来到解放军第989医院小儿眼科,了解青少年儿童的眼健康问题,听听专家会给出什么建议。

爱玩手机,8岁帅男童视力下降爱挤眼

尽管昨天是周一,上午9点多钟,解放军第989医院小儿眼科仍然挤满了家长和患儿,候诊的队伍排到了诊室外。家住新华区的浩浩只有6岁,去年检

查发现视力下降,而且散光。科主任海秀医生为浩浩检查之后,又询问其母亲:“你是顺产还是剖宫产?孩子出生时,有没有出现缺氧或脐绕颈等情况?”浩浩的妈妈回答:“是顺产,没有那些情况。”海秀让她带孩子去做一下视力检查,再确定如何治疗。

8岁的涵涵来自叶县,由父母陪着来就诊。海秀为其检查之后,确诊为间歇性外斜视。她对孩子的父母说:“孩子现在看东西都是平面的,没有立体感,需要通过手术矫正眼位,然后才能训练视力。”涵涵的父母问了一些手术的情况之后,暂时离去了。

8岁的关关是一个帅气的小男孩,大眼睛,长睫毛,可在候诊的时候,他会不住地挤眼,连同面部肌肉一起抽动。他的妈妈郭女士忧心忡忡地对医生说:“孩子这一个多月来老是不由自主地挤眼,今天专门请了半天假来就诊。”“平时看电脑或者玩手机吗?”海秀问道。“不看电脑,经常玩手机。我上班去了,他爷奶也管不住他,每天放学回来会玩手机。”郭女士无奈地说,“我把iPad藏了起来,因为孩子玩手机,手机都摔烂两个了。”

海秀为关关检查之后,告诉郭女士,8岁的孩子视力达到1.0才正常,现在孩子已经降至0.9了。另外,孩子的眼睛有

炎症,今后要严格控制玩手机的时间。

专家建议:孩子4岁之后定期做验光检查

“视觉发育的关键期在3岁以前,敏感期在3至10岁。”海秀介绍说,“孩子长时间看电子产品,不仅会导致近视提前,还可能导致幼儿出现抽动症、干眼症。有些一两岁的孩子长时间看动画片,盯着屏幕,眼睛都不眨,这让泪膜长期处于暴露状态,容易造成孩子干眼症或者频繁地眨眼。屏幕画面不停地闪动,对孩子的眼睛也有危害。所以,对于两岁到三岁的幼儿,应绝对禁止看手机,每次看电视的时间也要控制在15分钟以内,每天应该带孩子阳光下活动不少于2个小时。”

海秀提醒说,眼部的生长发育要持续到18岁才能完成,在这之前不能通过手术来纠正视力,只能通过戴眼镜来纠正。因此,家长一定要特别重视孩子的视力,注意纠正其不良用眼习惯。建议孩子4岁之后定期(至少每半年)做验光检查,建立儿童屈光档案,以便早期发现、早期干预,抑制近视的快速发展。同时要注意让孩子少吃甜食,少喝碳酸饮料,多吃胡萝卜、西兰花、玉米等对眼睛有益的食物。一旦发现孩子眼部不适,要及时到医院眼科诊治。

导读

“我与平顶山市妇幼保健院的情缘”
征文启动

[B2]

市中医院冬病夏治
下周三开始预约

[B4]

“垃圾DNA”突变
可能引起自闭症

[B5]

全市“清洁医院”
专项行动本月启动

[B6]



鹰城微健康



平顶山金融圈

6月3日中午时分,记者在市区街头看到,有不少中小学生在电动车上,不顾车子的颠簸翻看着手机。