

# 防蓝光眼镜能防儿童近视?

## 眼科专家指出:孩子视力下降不是所谓的蓝光造成的

防疲劳、减蓝光、预防近视还能保护眼睛……近期,由于孩子上网课比较多,一些商家便乘机推出号称能“隔绝蓝光、防近视”的儿童专用防蓝光眼镜,价格从几百元到上千元不等,颇受家长追捧。

防蓝光眼镜真的可以防近视吗?超长假期结束后,近视这事,还有救吗?为此,记者采访了中山大学眼科中心相关专家,进行全面了解。

### 现状

#### 防蓝光眼镜打儿童专用牌大行其道

记者在一些电商平台查阅了解到,目前网络上推出了许多儿童专用的防蓝光眼镜。

用关键词“儿童蓝光”搜索,能发现很多网店有售相关产品,有的眼镜品牌下,几万人付款购买,留下2万多条评价,交易量少的店铺,也几百人捧场。

这些标示“防蓝光儿童专用”的眼镜,无一例外都自称能过滤蓝光、防近视。在一些

网页推荐上,这些眼镜更被称为是“网课眼镜”,一款学生“防蓝光湿房镜”便号称:“戴上不会眼睛干涩、度数加深、飞沫喷溅、蓝光伤害……”价格高达999元一副。另有一款儿童防蓝光眼镜,自称是美国OLP专科防蓝光眼镜,价格698元一副。更多的则是自称能防辐射、预防近视,价格普遍在200元-400元之间。价格最便宜的,也有几十元一副的。

### 家长

#### 听说可防近视就给孩子佩戴防蓝光眼镜

“孩子天天上网课,看他眼睛不舒服老眨眼,便给她网购了蓝光眼镜,听说可以预防近视、防辐射。”家住广州市天河区的晶女士,孩子8岁今年上二年级,疫情期间,连续几个月都在家上网课。除了上课,孩子每天待在家里,时不时拿手机、iPad玩。她认为,防蓝光眼镜能够缓解用眼疲劳,降低孩子过多使用电子设备后导致的近视率。

家长杨先生也同样深信防蓝光眼镜对孩子有效,他告诉记者:“戴上防蓝光眼镜后,电子屏幕会暗一些,不会那么

刺眼,身边很多人都使用,对孩子眼睛会有些防护。”

住在广州市越秀区梅花村的李果同学,今年上小学二年级,他告诉记者,父母给他买了防蓝光眼镜,要求他上网课时戴上,刚开始鼻子上架着个东西,感觉很不舒服,但戴了一个多月,除了戴上偶尔看东西眼睛会模糊外,没有多大感觉。

记者留意到,在一些网购平台上,有些家长在售反馈中留言称:“戴了防蓝光眼镜后,感觉到头晕、恶心、想吐。”

### 焦点

#### 屏幕的蓝光强度会对眼睛造成伤害?眼科专家:没有科学证据!

现在流行的防蓝光眼镜,孩子能戴吗?真的可以预防近视吗?记者带着诸问题采访了中山大学眼科中心屈光与低视力科的崔冬梅副教授,一探究竟。

“虽然有研究表明,波长在415nm—455nm的有害蓝光,会对视网膜造成光化学损害,可能导致视力下降,增加与年龄相关的黄斑变性的风险,但是,美国眼科协会明确指出,没有科学证据表明手机、电脑等设备发出的蓝光强度,会对眼睛造成伤害。”崔冬梅强调说:“我们在临床上也极少见到因为看手机、电脑造成的黄斑损害,更多的是因为看手机、电脑引起的视疲劳、干眼、角膜不规则散光增加等等。”

对于孩子是否适合佩戴防蓝光眼镜,崔冬梅告诉记者:“我们在临床上并不建议人人都戴防蓝光眼镜。”

她解释称:“虽说蓝光对人体有一定的健康风险,但部分蓝光是有健康益处的。更主要的是,目前的防蓝光眼

镜市场比较混乱,更多的是商家营销的噱头。部分商家的产品是否能做到100%过滤有害蓝光,而保留有益蓝光,尚未可知,即使真的做到了,具体有怎样的保护效果,目前并没有充分的临床研究结论。”

她表示,蓝光的最大来源是太阳光,手机、电脑、平板等电子设备屏幕上的蓝光量远小于太阳光,不会比来自太阳的蓝光更具有破坏性。无论是电脑、手机还是平板电脑,现在电子设备的夜间模式基本都可以调节设备的蓝光量。

崔冬梅还指出,孩子的视力下降,更多的是因长时间近距离用眼导致近视发生、发展以及角膜散光的增加,不是所谓蓝光造成的,有的人感觉戴防蓝光镜片比较舒适,可能是因为过滤掉光线中的蓝光,光线会变得比较柔和,没那么刺激,对有些对强光敏感的人起到一个缓解作用,所以并不建议人人都使用防蓝光眼镜。



每逢开学,孩子们会发现,身边有的同学新戴上了“小眼镜”,有的同学“小眼镜”又变厚了。

教育部2018年7月发布了我国首份《中国义务教育质量监测报告》。报告显示,我国四年级、八年级

的学生视力不良检出率分别为36.5%和65.3%,其中八年级学生视力不良比例超过30%。

此前,全国学生体质健康调研与监测结果也显示:我国小学生、初中生、高中生、大学生的视力不良率高达

45.71%、74.36%、83.28%、86.36%。全国近视眼中,中小学生预估超过1亿人。

《国民视觉健康报告》白皮书估算,2012年,各类视力缺陷导致的社会经济成本约6800亿元。

(据新华社)

### 链接

#### 眼科专家:长期眯眼是近视征兆 假性近视还是可逆的

宅家网课几个月,你家孩子近视了吗?5月11日,某学校二年级家长群里的一名妈妈表示:“我这几天带孩子去检查视力了,没有远视储备了,最快半年,最慢一年会近视……”另一家长接着说:“我家的已经近视了,上学期检查比较轻微,不用配镜,让半年后复查,网课几个月下来,目前已经戴上眼镜了。”孩子近视的原因,多数家长认为,孩子拿着电子设备玩游戏、看电视,疫情期间没有户外活动是主要原因。

“一般情况下,孩子出生后双眼都是处于大约两百度的远视状态,随着生长发育,眼球的前后直径相应延长,远视逐渐减少,视力逐渐趋于正常,向正视化发展。”崔冬梅告诉记者,远视储备就是孩子对应年龄的屈光状态,比如六七岁的孩子,他的远视储备应该是+1.75到+2.00D;9岁的孩子大约有+1.25D的远视储备;11

岁的孩子仍然有+0.75D的远视储备,如果六七岁的孩子散瞳验光发现他只有+0.75D的远视,或者9岁的孩子只有+0.50D的远视,就表明他们的远视储备不足了。

“远视储备不足,如果不注意用眼情况,那下一步就很容易发生近视了。”崔冬梅医生提醒说,长期眯眼可能是近视的征兆,需引起家长重视。

她提醒说,孩子在家上网课,电子设备使用太多,如果到医院检查发现近视了,有可能是真性近视也可能是假性近视。出现假性近视后,若依旧不良用眼,那就可能变成真性近视,这时就不可逆了。

什么是假性近视呢?其实假性近视这个定义并不标准,我们在临床上叫作调节性近视,这种情况一般发生在儿童或者青少年时期,症状主要表现为裸眼视力不同程度下降,但是,经过散瞳验光检查以后,眼睛的

屈光状态是远视或者正视,所以才称为假性近视。

为什么会会出现假性近视呢?这是因为长时间的近距离工作,会导致睫状肌的过度紧张甚至痉挛,悬韧带得不到松弛,晶状体的屈光力持续处于高值,这样子看远处的时候,光线经过折射就会落在视网膜之前,造成一种近视状态。

假性近视这个过程刚开始是属于可逆的,只要经过正确、合理的科学用眼,适当的休息以后,或者每天晚上点一些散瞳药水,使睫状肌逐渐放松,是可以逐步恢复正常的。但是,如果仍然不注意用眼习惯,持续地近距离用眼,不注意休息,那就会造成眼轴的快速增长,而成为真性近视了。这时,就需要戴眼镜了。专家指出,正常情况下,戴近视眼镜,不但可以降低睫状肌的紧张感,还能用来矫正视力。

### 建议

#### 每看手机、电脑20分钟后让眼睛离开屏幕抬头远眺一会儿

崔冬梅表示,眼科医生建议在家中上网课时,需要调整电脑显示器的位置和亮度。眼睛与电脑屏幕距离保持在50厘米到60厘米之间。电脑的中心点在眼睛的下方15厘米左右。显示器的字体放大,不用眯眼就能看清,调整屏幕亮度不刺眼,不费力就能看清。建议尽量让孩子们在阳台、窗边等有自然光

的地方书写、阅读和休息。

小朋友看书写字,要有正确的姿势,不要趴着、躺着看书。一般在阅读、书写或者看手机、电脑20分钟后,就要抬头眺望远方至少20秒以上,或者看书写字30分钟就要休息10分钟。

除了上网课外,尽量不要再玩电子游戏或者长时间地看电视、玩

手机等等。如果已经出现了视疲劳或者干眼的症状,除了晚上睡前进行热敷外,建议使用不含防腐剂的的人工泪液来缓解症状。还有一点就是不要揉眼睛,以免增加角膜的散光。最后一点就是均衡的营养饮食,请家长们多给小朋友准备富含维生素的蔬菜、水果,减少高脂高糖的饮食。(金羊)