

# 关注孩子眼健康 家长别只盯着“近视”



上周江苏省教育厅发布了2013年学生体质健康监测结果,近视和肥胖仍是江苏学生体质健康最主要的问题。这样的结果其实并不意外,多年来青少年的近视率一直居高不下,如何有效防治近视成了全社会共同关注的问题,而家长们也愿意尝试各种方法帮助孩子保住视力。事实上,除了近视,影响孩子眼健康的还有其他眼病,它们带来的影响可能比近视更严重,家长也应该放一些注意力在这些眼病的早期诊断治疗上。所以就有专家提议,应该将我们常说的“保护视力,预防近视”的口号改为“保护视觉,防治眼病”。

现代快报记者 李鑫芳

制图 李荣荣

## 近视

### 儿童近视不宜再分真假?

家长对近视的关注度最高,但他们对近视的了解却没他们认为的那么多。市民袁女士的女儿去年刚进入小学,一次检查意外发现有70度的近视。当时医生建议配镜治疗,但袁女士认为,孩子年龄这么小,而且度数这么低,应该是假性近视,如果现在就戴上眼镜,可能今后就摘不下来,所以不愿给孩子配镜。结果不到一个学期,袁女士发现女儿看东西更糟糕了,经常要眯着眼而且凑得特别近。再去检查时发现两眼裸视视力已降为0.4。

和袁女士一样抱有侥幸心理的家长并不少,他们更愿意相信这是假性近视:小孩子的近视多是假性的,而假性近视通过休息是可逆的。但近些年,也有专家提议,儿童近视不宜再分真假,以前被认为是典型的假性近视,通过散瞳发现“近视”的度数主要是远视和散光造成的,在一些发达国家,也并不强调近视的真假之分。在期望近视眼可治、可逆的强烈心理下,假性近视可能会误导一些家长。东南大学附属中大医院眼科主任栾洁说,所谓假性近视,即一次性用眼过度所致的视力下降,经过休息或散瞳后,视力即可恢复正常。但临床上真正被确定为假性近视的患儿并不多,绝大多数的孩子发现视力下降时,就已经发展成近视了,而且这种变化是不可逆的,不可能通过休息来恢复,孩子需要接受矫治。

### 高度近视的父母 更要关心孩子视力发育

近视超过600度就属于高度近视。和普通近视不同,导致高度近视的因素里遗传占了很大比例,约85%,而后天用眼不当等因素只占15%。南京明基医院眼科主任刘文斌提醒,父母双方都是高度近视或其中一方高度近视的,这样的家庭更应关注孩子的视力发育。因为高度近视带来的问题不仅是看不清楚,随着年龄的增长,还会出现各种并发症,严重的可致盲。由于小孩年龄小不能自己发现问题,家长在平时就必须得多注意观察了,主要表现就是歪头、低头、斜视和近距离观看等,一旦发现就应及时就医。如果孩子已经发展为高度近视了,目前暂无治本之法,对他们来说最可靠的方法是配镜矫治。

## 远视

### 儿童的远视也会表现为“近视”

市民朱女士发现5岁的儿子看画册时眼睛凑得很近,她担心孩子过早患上了近视,就带他去检查。结果也不理想,双眼视力只有0.8。“平时很少看电视,偶尔看下画册,怎么这么快就近视了?”虽然有很多不解,但朱女士还是做好了心理准备让孩子配镜治疗。结果医生说不必配镜,进一步检查发现孩子是100度远视,根本不是近视。

“按照字面理解,远视就是看远看不清,事实上,远视是远近都看不清。很多儿童的远视也会表现为‘近视’。”栾洁解

### 儿童远视比近视危害更大,易导致弱视斜视

“小孩天生都是远视眼,这是因为他们的眼球发育还没成熟。没发育完的眼球是一个扁球形,即远视型眼球,随着年龄的增长,才逐渐长成正球形,即正视型眼球。大部分孩子的远视都是生理性的,但也有20%左右孩子的远视是异常的。远视其实比近视后果更严重,因为远视若得不到及时矫正,会导致儿童弱视和斜视。”刘文斌解释说,轻度的远视能被眼的调节功能克服而不表现出症状,但中、高度远视即使在调节作用下也不能弥补,往往导致视力下降、眼疲劳等症状,眼睛过多地使

### 孩子弱视,6岁前治最好

不少远视的孩子还合并存在弱视的情况。弱视的危害在于很多患者在儿童时期未能及早发现和及时治疗,失去了形成良好视力和立体视觉的机会。根据新修订的儿童弱视诊断标准,弱视的标准为:3岁以下儿童视力低于0.5;4岁至5岁低于0.6;6岁至7岁低于0.7;或双眼视力相差2行以上。

导致弱视除了先天性因素,还有几种眼病影响甚大,比如斜视、屈光参差。“斜视会造成双眼看到的物像完全不同,自然就会引起视觉混淆,久之则形成弱视。屈光参差就是一只眼或双眼有屈光不正,比如远视、近视、散光等,而且两只眼度数相差较大,双眼视网膜成像大小不等,进入

释说,远视是由于眼轴较短,在不使用调节功能时,平行光线通过眼的屈折后主焦点落于视网膜之后,而在视网膜上不能形成清晰的图像。儿童眼睛的调节能力强,能通过一系列调节使视网膜后的焦点移在视网膜上,使轻度远视隐而不露。

但如果远视程度太深,眼睛的调节就很难弥补这种差异,这时看东西就不清楚了,“近视”也就出现了。这种情况一定要与真正的近视区别开来,如果按近视来配镜治疗会加重孩子的眼睛负担。

用调节功能易产生调节性内斜视。如果不及早戴镜矫正,还会影响双眼视觉功能的发育,造成弱视。

对于低度远视,由于低度远视的小儿多为生理性远视,此时如果视力正常或接近正常,且无眼疲劳感,可不治疗。有视力疲劳症状不伴随弱视者,以消除不适症状为主要目的,可适量配镜。而对于中高度远视,患儿的远近视力都会有不同程度的下降,大部分会伴随弱视甚至有视力疲劳症状,需要在正规医院接受系统的治疗。

大脑后不能融合,大脑主动抑制度数深、视力相对差的那只眼,日久形成弱视。”刘文斌说儿童弱视治疗的关键,和很多疾病一样,在于早,“一般3岁左右人的眼睛90%都发育好了,3至6岁之间还有一个短暂的发育,到6岁以后基本就都发育好了,这时再治疗的话效果就很差了,如果等到10岁基本就没效果了。”

在孩子眼睛发育还没完全的情况下,能让他们看电视吗?刘文斌认为,不必刻意让孩子戒电视,只要控制好时间,比如每天控制在半小时以内。同时注意看电视时要开着灯,让电视机与周围环境的光线对比不要太强烈,以减少电视屏幕频繁闪烁对眼睛造成的伤害。

## 让眼睛更明亮 让世界更精彩

“用心看视界”爱眼日主题启动

眼睛是我们看这个美丽世界的一扇窗户,但随着用眼过度或眼病的侵袭,眼睛也会遇上各种健康问题。每年6月6日被确立为全国爱眼日,现代快报推出“用心看视界”大型爱眼日主题活动,通过全方位、多角度的活动策划和内容呈现,让人们深刻领悟应该如何爱眼护眼,如何防治眼病。让眼睛更明亮,让世界更精彩!

### 一、行业高端沙龙

5月22日上午,现代快报将邀请综合医院眼科知名专家、儿童眼科专家、眼科专科医院负责人(专家)来探讨眼科的治疗进展。让读者通过眼科沙龙这个平台,了解更多更新的前沿知识。对眼科沙龙活动有兴趣的读者,请及时关注5月26日的健康周刊,那里将有最新最权威观点的发布。

### 二、视频节目

5月19日—6月5日期间,我们将就不同的眼科疾病,邀请专家做客现代快报网,与网友聊一聊您最关心的眼病。有兴趣的读者和网友请及时关注现代快报网。

### 三、视觉探秘

为了让读者更好地了解眼睛、近距离接触眼科专家,本次爱眼日主题策划活动期间,我们还将组织一次眼科医院参观,届时您可以看到传说中的飞秒激光,学习视觉的奥秘,参观现场我们还为读者朋友安排一场爱眼护眼的专题讲座,听课者有纪念品赠送。

### 四、读者眼镜团购活动

近视眼镜、老花眼镜、时尚太阳镜,我们一起去团购眼镜吧,爱眼日前夕,我们将组织大家参与眼镜大团购,有意向的读者可以通过96060给我们留言哦。 张弛

用心看视界

系列报道之①