



福利来啦

小记者喜收“护眼大礼包”

怎样拥有一双明亮的眼睛? 如何预防和治疗近视眼? ……11月12日, 本报组织部分小记者前往位于市区人民路的信阳市眼科医院, 为他们做免费视力检测, 学习了解爱眼护眼知识。视力检测发现, 有些小记者视力保持不错, 有些小记者视力情况不容乐观。“眼睛怕紫外线吗?” “怎样缓解眼睛疲劳?” “不上课的时候不带眼镜, 上课时戴上眼镜这样会影响视力下降吗?” “我的孩子弱视怎么办”等小记者和家长提出的问题, 医生都一一解答, 并提出建议。不少家长和小记者表示学到了很多以前没注意的用眼知识。

本报记者 杨长喜 文/图



斜视检查



填写检测表



排队等候



立体视检查

爱眼护眼小贴士

如何保护眼睛, 预防近视?

要注意劳逸结合, 连续学习半小时以上要让眼睛休息, 看看远处, 最好到室外活动一会儿。尽量少使用电子产品, 学习、写作业时应注意保持正确的坐姿和握笔姿势。少吃甜食, 多吃蔬菜水果, 均衡营养。使用电脑或看电视时室内光线要适宜, 不可过亮、过暗或对比度过强; 学习时尽量使用无频闪、光线柔和的护眼灯。

孩子近视了, 家长别轻视

除了眼睛看不清楚, 近视对孩子还有许多危害。300度以下近视称为低度近视, 300度至600度为中度近视, 600度以上为高度近视。高度近视容易引起视网膜脱落, 甚至导致失明;

高度近视者黄斑出血的概率也会大大增加。近视会伴随许多并发症。轻者可能由于视力低、调节辐辏功能失调, 导致弱视和斜视; 重者可能引起玻璃体、黄斑或视网膜变性。因此, 不要轻视近视, 要注意保护眼睛、预防近视。

假性近视与真性近视差别大

许多家长因为孩子年龄小, 抱有假性近视的侥幸心理, 不及时给孩子配戴眼镜。但实际上, 绝大多数患者都是真性近视, 假性近视者不超过5%, 且在持续用眼的情况下, 会很快转化为真性近视。真性近视后如不及时配戴眼镜, 用眼时会加剧眼睛疲劳, 反而加深近视度数。所以, 发现近视征兆的家长, 及时送孩子到医院进行医学验光。



视力表测试