

开学季，别让这些传言误伤孩子的眼睛

注意！这7个用眼坏习惯正在伤害你的眼睛

目前我国近视患者达6亿，青少年近视率居世界第一。高中生和大学学生的近视率均已超过七成并逐年上升，小学生的近视率也接近40%，近视严重影响孩子们的身心健康。

下面这些用眼坏习惯，你占几条？

1. 躺着玩手机



尤其是侧躺着玩手机，眼睛睫状肌长时间被压迫，造成眼睛供血不足，产生挤压和疼痛感。时间长了，视力会降低。

2. 长时间看电视、用电脑



眼睛会干涩、视力下降，度数增加等。应该每看一个小时，休息5分钟。

3. 趴在桌上睡觉，压白眼睛



长时间压迫视神经，时间一长，眼睛承受很大的压力。

4. 用劣质隐形眼镜和美瞳



劣质隐形眼镜、美瞳透气性差，容易引发眼睛发炎。购买这类用品一定要到专业眼科医疗机构购买。

5. 眼睛离书本太近



阅读时眼睛十分靠近书本，眼睛很容易疲劳。阅读时要保持正确的姿势，和书本保持30厘米的距离。

新学期即将到来，班里是不是又会多几个戴眼镜的孩子。近年来，中国儿童青少年的近视发生率逐年提高且低龄趋势明显。国家卫健委今年发布的最新数据显示，全国小学生近视比例已达45.7%，初中生近视比例为74.4%，高中生近视比例为83.3%，大学生近视比例则为87.7%。

有些家长为了让孩子的近视发展得慢一些，想尽办法，如只让孩子上课时戴眼镜、购买价格昂贵的护眼灯等。那么，这样的做法对孩子的视力有帮助吗？如何帮助孩子延缓近视发展？首都医科大学附属北京同仁医院眼科屈光中心主任医师翟长斌专门为家长进行解答，并建议中小学生在户外活动时，尽量避免长时间使用电子产品，每次不超过1小时。

只有学习时才戴眼镜？ 近视应及时并长期佩戴眼镜

很多家长认为，孩子近视以后，只要在上课或写作业时佩戴眼镜就可以，平时能不戴就尽量不戴，这样可以延缓近视的发展。

其实，这是流传最广的错误认识。是否戴眼镜并不是影响近视度数加深的原因。配戴眼镜是为了对近视进行矫正，不仅不会增加近视度数，还对近视的发展有阻碍作用。翟长斌指出，如果孩子已经发展为真性近视，是可以佩戴眼镜的。不戴眼镜反而会促进近视的发展，“如果看东西一直是模糊的，反而容易使眼轴增长，近视发展更快。”

护眼灯真能“护眼”吗？ 对近视防控并没有太多价值

很多商家在销售“护眼”台灯时，都宣称“无频闪、无辐射、光线自然、不伤眼”以及“防蓝光、防近视”等功能，价格也比普通台灯高出不少。

护眼灯真能“护眼”吗？在专家看来，护眼灯的实际意义并不大。“市场上的护眼灯虽然对眼睛无害，但对近视的防控没有绝对价值。”翟长斌认为，部分护眼灯光线谱里可减少蓝光，减缓视疲劳，但对孩子来说，护眼的关键还是在于良好的用眼卫生习惯，增加体育运动，减少用眼时间。

耳朵穴位贴能治近视？ 仅提升防治意识无实际作用

一些家长还会选择中医疗法治疗孩子的近视，在耳朵上贴一圈小块的膏药贴片，通过按压穴位来达到目的。

然而，翟长斌表示，耳朵上的穴位贴属于中医疗法，但其实对治疗近视并无作用，只是帮助按摩、缓解压力，提升家长和孩子防治近视的意识，并无实际作用。近视是人眼在放松，没有产生调节的基础上，平行光线经眼部整个屈光系统折射后焦点落在视网膜之前的状态。“真正治疗近视，想要摘掉眼镜，只能通过手术治疗来实现。”

电子产品影响视力大吗？ 长时间近距离用眼伤害最大

一些家长为了哄孩子，常利用电子产品来吸引孩子注意，近视也在这个过程中发生了。那么，电视、电脑、手机、iPad等这些电子产品，对视力的影响有差别吗？

翟长斌认为，长时间近距离用眼是造成近视的重要原因。孩子使用电子产品时，眼睛距离屏幕越近，孩子需要动用的眼睛调节力越大，越容易形成近视。“家长应尽量避免孩子使用电子产品，减少其使用的时间和次数，每次最好不要超过1小时。”

哪些情况适合戴OK镜？ 去正规医院根据医生处方

OK镜也就是角膜塑形镜，通过夜间佩戴，改变角膜形态的方式来治疗近视。虽然不能完全阻断近视的发展，也不能使现有的近视度数消失，却可以起到延缓近视发展的辅助作用。

翟长斌介绍，佩戴OK镜孩子应满足以下几个条件：孩子8岁以上且近视度数在600度以下，无眼部疾病、无眼部炎症等方可适配。目前，国家对OK镜有严格的监管，佩戴OK镜必须要有医生的处方、合格的验配师，验配机构必须有合格的检测设备。“如果验配OK镜，一定要到正规的医院、诊所。”

“猪肝明目”有何依据？ 含有维生素A可营养视神经

民间素有“吃猪肝明目”的说法，也有的家长认为多吃胡萝卜也能够帮助保护眼睛。在翟长斌看来，这些做法是有一定道理的。“胡萝卜、玉米等含有维生素A、叶黄素、B族维生素的食物进入人体后，可以帮助补充眼底维生素，起到营养视神经的作用。而维生素A又多储存于肝脏，因此“吃猪肝明目”是有一定道理的。”翟长斌提醒，孩子的饮食要多样化，如果偏食严重，任何一个微量元素的缺乏都可能对眼睛营养造成影响。有条件的家庭可以选择含有这些营养素的营养品，如提纯的叶黄素等。
(据《新京报》)

6. 在昏暗环境下用眼



会造成瞳孔长时间散大，堵塞眼内液体循环流通，容易导致青光眼。青光眼是不可逆致盲性眼病。要选择光线柔和，不直射的环境阅读。

7. 经常使用滴眼液



如果经常使用会形成依赖，一旦停止使用可能出现反弹效应，导致眼部血管扩张，红血丝更明显。