

暑假来临,放松别放纵

青少年近视防控别大意

编者按

近视人口增加已成全球公共卫生难题。为了预防和治疗近视,人们尝试了各种各样的办法,像佩戴眼镜、进行手术等。但戴上眼镜并不意味着就能一劳永逸。现实中,有的家长不愿意给孩子佩戴眼镜,害怕孩子近视度数越来越高;有的人做了近视手术,以为没有了后顾之忧;还有的人为了美观而佩戴美瞳。本期我们来了解如何保护视力健康。

文/图 本报记者 张琪

现在正值暑假,我市一些医院的眼科门诊热闹起来,不少家长利用假期时间,带孩子检查视力,掀起了一波学生配镜热潮。7月19日,聊城市眼科医院医学视光科主任侯跃双表示,真性近视无法逆转,应去专业医院进行验光配镜。

配镜应做散瞳验光

晨晨(化名)今年上小学一年级,暑假期间,晨晨的妈妈吴丽(化名)无意中发现孩子看东西总是眯着眼睛。“孩子是不是近视了?”想到这里,吴丽急忙带孩子来到家附近的眼镜店,经过检查,晨晨佩戴上了近视眼镜。可是没过几天,晨晨老吵着头晕、眼睛疼,吴丽急忙带着孩子来到聊城市眼科医院就诊。

经过检查,晨晨并没有近视。“之前检查的是近视,怎么又不近视了?”吴丽一脸疑惑。“孩子属于调节过度造成的假性近视,通过休息和远眺等放松调节就可以恢复正常,根本不需要佩戴眼镜。”侯跃双说。原来,晨晨

在眼镜店配眼镜时并没有做散瞳验光,所以导致验光不准,误戴了眼镜。

“儿童青少年配镜前,一定要做散瞳验光。”侯跃双说,通过滴用眼药制剂麻痹眼内的睫状肌,使其放松,再进行验光,才能使验光度数尽可能真实、准确。因为麻痹睫状肌的同时,还伴随了瞳孔散大,所以称为散瞳验光。不经过散瞳验光就盲目配镜,会把眼睛的调节过度误判为近视,不仅会使假性近视发展成为真性近视,还会造成近视度数过快地增长。

选择眼镜架同样很重要

眼镜架的款式琳琅满目,如何给孩子挑选一副既安全又美观的眼镜架呢?在市区柳园南路一家眼镜店,市民李慧(化名)带着孩子挑选眼镜架。因为眼镜店镜架的款式比较好看,李慧带孩子到医院做完验光后,来到眼镜店配眼镜。

“许多家长认识到了验光的重要性,却忽略了眼镜架的选择同样重要。眼镜的重量直接作用于鼻梁,如果过重容易造成鼻梁酸痛,对耳朵也会造成压迫。”侯跃双介绍,因为孩子活泼好动,选择眼镜架时,要挑选既轻便不易折断,又不会对儿童皮肤造成刺激的材料。其次,在设计方面,尽量选择鼻托高度可调整的眼镜架,因为孩子鼻梁还在发育中,这样的眼镜架戴起来更舒服。

有些家长认为孩子长得快,是不是要选择大一点的眼镜架呢?侯跃双表示,这样的想法是不对的,眼镜架太大容易下滑,太小则会在孩子的脸颊上产生压痕,影响孩子向四周看的视野。眼镜架的正确尺寸应该取决于眼窝的尺寸以及孩子双眼之间的距离,同时不得高过眉毛或是宽过脸颊,然后根据孩子的脸型进行调整,使眼镜架和孩子的鼻



型、耳型相吻合。

▲ 医生正为患者进行验光检查

假期勿忘近视防控

“上网课、看视频、玩游戏,暑假里孩子近距离用眼的时间增多,因此要更加注意视力保护。”侯跃双说,家长们可以给孩子制订一个规律的生活作息计划,安排好暑期学习时间和室外活动时间。如果一定要使用电子产品,应尽量选择投屏电视、电脑等大屏产品,减少用手机和平板电脑的时间。另外,避开炎热的时间段,孩子们最好保证每天至少2小时的户外活动,延长体育锻炼时间,可以选择乒乓球、羽毛球等球类运动,因为眼睛跟着球快速看近、看远,可以锻炼眼睛睫状肌的调节功能,在一定程度上有预防和减缓近视发展的作用。

侯跃双提醒,如果家长发现孩子有眯眼睛、侧头等行为,一定要及时到医院检查。目前,儿童青少年用眼负担较大,应科学干预、防控近视,让没有近视的孩子避免近视,已经近视的孩子控制度数快速增长。

记者手记

别让下一代早早成为“小眼镜”

记者在采访中发现,眼科门诊“小眼镜”的身影越来越多,让家长既揪心又无奈。保持良好的用眼习惯、每天户外活动2小时、保证充足的睡眠时间……这些近视防控常识虽然很多家长和孩子都知道,但是往往执行不到位。

眼睛是心灵的窗户,保护孩子的“心灵之窗”,家长们要担起责任,监督孩子保持良好的用眼习惯、减少使用电子产品的时间。

虽然近视问题可以通过佩戴眼镜,或者长大后做近视手术等方式进行治疗,但孩子过早近视,不仅影响他们的生活、学习,更有可能增加孩子心理负担,让孩子变得自卑、沉默寡言等。

为了我们的下一代不早早成为“小眼镜”,家长们需要用心了。

张琪

美瞳虽“美” 不是想戴就能戴

本报记者 张琪

美瞳能改变眼珠的颜色,达到修饰眼睛的效果,受到不少年轻人喜爱。然而,质量参差不齐的美瞳进入市场,也带来了不少健康隐患。7月16日,聊城市眼科医院屈光手术中心负责人吴娟在接受记者采访时表示,美瞳是一种彩色的隐形眼镜,属于第三类医疗器械,对于产品的安全性要求比较高,切忌想戴就戴。

22岁的市民刘蓓蓓(化名)是一名美妆主播,经常佩戴不同颜色的美瞳,一戴就是十几个小时。时间一长,她的眼睛开始干涩、发痒。“有时候眼睛很酸,但是为了直播效果还得继续戴。”刘蓓蓓无奈地说。

上周五,刘蓓蓓佩戴美瞳直播直到晚上11点,摘下美瞳后,她觉得眼睛十分干

涩并伴有刺痛感。像往常一样,她滴了一些润眼液缓解不适。然而第二天醒来,她感觉自己的眼睛痛得几乎睁不开,还不停地流泪,看东西模糊,赶忙到聊城市眼科医院就诊。经过相关检查,她被确诊为角膜炎,好在就医及时,没有留下后遗症。

“很多爱美人士,为了美观选择佩戴美瞳。但是,在享受‘美’的同时,我们也要避免因为佩戴不当对眼睛造成的损伤。”吴娟表示,美瞳之所以能显示颜色,有两种方式,一种是在镜片中间夹层染色;而另一种美瞳直接在镜片上染色,时间一久,容易出现掉色现象,引起角膜过敏等症状。

除了有染色的风险,美瞳佩戴的时间过长、佩戴方式不卫生等同样会对眼睛造成损伤。吴娟说,戴上了美瞳,角膜就像穿上了一件不透气的“雨衣”,造成缺氧,



慢慢会引起水肿,从而导致视力下降。美瞳阻碍眼睛及时补充水分,时间久了就会引起眼睛干涩、异物感,从而诱发干眼症。美瞳本身不会引起感染,但是,当镜

片不干净、佩戴不卫生或身体抵抗力下降时,就有可能发生感染。如果镜片出现破裂、变形等情况时,容易划伤角膜,造成不可逆的视力损伤。

吴娟还列举了几类不适合佩戴美瞳的情况:1、过敏体质的人群,尤其是对镜片材料及护理产品成分过敏的;2、生活、工作环境中需要经常面对沙尘、挥发性化学物质的人群;3、患有眼部疾病的人群,比如眼压过高、干眼症、结膜炎等患者。

吴娟提醒,如果因为工作原因或特殊情况下一定要佩戴美瞳,需要提前到医院眼科进行基础检查,排除角膜炎、慢性结膜炎和干眼症等眼病;购买美瞳时要选择正规厂家产品;日常做好手部和眼镜的清洁工作,佩戴时间不要超过6小时;千万不要佩戴美瞳过夜;如出现眼睛发红、视力下降等症状一定要去医院进行检查。