

浙二眼科中心昨迎来寒假门诊高峰,日门诊量突破3000人次 超七成家长犯嘀咕: 不让玩手机,孩子近视怎么还加深

本报记者 郑琪 本报通讯员 胡陈慧

昨天一早,杭州陈女士带着7岁的儿子壮壮(化名)到浙二眼科中心检查视力。进了诊室,她一边拿出检查单,一边急冲冲地问:一个寒假没让他玩手机,电视很少看,怎么还近视了?

陈女士的嗓门很大,这么一喊,三楼走廊里乌压压正在排队候诊的家长们都听到了。好几个人纷纷附和,“是啊是啊,手机、iPad管牢了,(控制近视)效果也不是很明显啊”。

钱报记者了解到,寒假期间,浙二眼科中心日常门诊2600~2700人次,而本周日均门诊量已经超过3000人次,其中五六成是青少年儿童,主要是近视问题,以及一些幼儿远视散光及相关的斜视弱视。

浙二眼科中心视光部主任倪海龙说,现在大家知道电子设备对视力的伤害,假期里很少让孩子玩。但从年后的就诊情况来看,青少年近视管理情况的确不算理想。

“一个寒假过去,近视增加100度的大有人在。”倪海龙主任说,家长们不理解,超过七成的人进诊室,问的第一个问题就是:不让孩子玩手机了,怎么近视度数还在增加?



浙医二院眼科中心一楼大厅

服务+

作为资深的眼视光医生,倪海龙主任有一句话常挂嘴边:希望青少年儿童近视发展慢一些,高度近视发生少一些。而想要管理孩子的眼健康,家长的角色很重要,有必要了解孩子视力的发展规律。

一般来说,新生儿的双眼处于远视状态,随着生长发育,逐渐趋于正常。通常情况下,4~5岁的孩子有200度~250度的远视储备,为生理性远视,是好的正常的储备,7~8岁为150度远视,9~10岁为100度远视,11~12岁50度远视。

倪海龙主任指出,如果过早消耗远视储备或幼儿时屈光检查提示已无远视时,这意味着孩子离近视不远了,就要高度重视在幼儿阶段保障每天有足够多的户外活动时间。建议家长带孩子定期检查视力,建立儿童屈光发育档案。尽量多增加户外活动,尽量减少近距离用眼,遵循医嘱规范配戴光学矫正眼镜。

具体来说,第一次眼健康检查,应该在出生后一个月内进行,1岁前每3个月检查一次,2~3岁时做个全面的屈光检查,检查眼轴、散瞳验光等,已了解是否为未来近视的高危人群,以后每半年定期检查,直至青春期。骨骼发育成熟(身高稳定)后应该每1~2年进行一次眼健康检查。

寒假看了二十多本书 开学前一查,发现近视100度

陈女士说,今早检查发现,壮壮近视100度,而去年年底做体检时,孩子还没有近视,“当时我挺感慨的,幼儿园大班30多个人,就七八个没近视”。

寒假前,她在网上书城买了四五套课外书,有神话故事,也有儿童漫画。对此,陈女士有两个考虑,一方面,壮壮很快上小学了,趁假期补充点课外知识,另一方面,也能以此减少孩子玩手机、看电视的时间。

陈女士和老公商量好,还和壮壮做了一个约定,如果这个寒假他能不玩手机,等到暑假有更长的假期,一家人去美国玩。

壮壮高兴地答应了妈妈的要求,寒假里也遵守了“君子之约”,与手机彻底告别,一头钻进了书海里,扎扎实实地看了二十多本书。

昨天壮壮随身的小书包里还带着一本《皮皮鲁传》,他特意掏出来给钱报记者看。听到这里,倪海龙主任问,你平时怎么看书的?

在陈女士母子俩的描述下,我们大致了解了壮壮的看书习惯。

躺着看,不仅是躺在床上看,家里客厅里放着一个懒人沙发,一坐下去,人就陷了进去,平时与其说坐在沙发上看书,还不如说半躺着看。每次看书,一般快到两个小时才会站起来休息。有时,看书看到日落了,光线不够亮,也会凑合着再看一段时间。另外有时候坐车,他也会看漫画。

有这几个坏习惯的,并不止壮壮一个人。随后进诊室的家长,也反馈了类似的情况。从绍兴赶来的王先生说,女儿念四年级,现在近视200多度,平时喜欢在暗的地方读书、做作业,一坐就是一个多小时。

存在不良阅读习惯 看书15分钟=看15分钟手机

近视有遗传影响,但更重要是受后天环境和用眼习惯的影响。可以肯定的是,抱着书躺着看、书本离眼睛距离小于33厘米(约成人半只手臂的长度)、每次阅读书本超过45分钟、在光线不充足的地方看书,都是不良的用眼习惯。如果存在以上情况,看书15分钟对视力的伤害,和看15分钟手机差不多。

倪海龙主任解释,两者本身都存在近距离用眼的问题,距离越近,用眼越疲劳。

“大多数家长用书本替代电子设备,想控制孩子近视,但没有改变长时间用眼的问题,可能反而加剧了近视的发展。”

拿着孩子的检查单,陈女士有些不想相信,反复嘀咕,才七岁呀,哎呀,是不是该再查一次。从门诊来看,如今近视越来越趋向低龄化,有的才四五岁的孩子,近视已经有一两百度。

倪海龙主任说,青少年如果不好好控制,近视每年会增加50度~75度,4岁近视100度的话,那十年之后近视可能接近1000度。超过600度为高度近视,一旦发生,眼底功能会变差,各种眼部并发症也可能找上门。

从近视的人群来看,也有特点。一般来说,小胖墩会近视更早,比同龄人近视更深,一方面是因为摄入过多糖分、高淀粉食物,容易患近视,另一方面,胖胖族也会更宅一些,缺乏户外活动。相比之下,从小喜欢在户外场所踢球、打篮球的孩子,视力保护和近视控制相对好一些。

倪海龙主任强调,现在还有一个重要原因导致了孩子近视度数加深迅速,就是户外活动的时间太少了,远远低于医生提出的每天2~3个小时的建议。

根据研究发现,坚持每天户外活动3小时的孩子,近视率仅为0.8%。



如果想了解更多护眼知识,参考其他家长孩子提出的用眼问题与就诊感受,可扫上面二维码,观看视频。

比读书更重要的事——中小学生健康百问 中小學生也有“三高症”

作者简介《比读书更重要的事——中小学生健康百问》,是王来法结合多年经验,潜心研究推出的又一新著,有益于青少年健康成长,浙江教育出版社已于去年10月出版。本报精选有关章节连载,以飨读者。

问:我是初中的学生,学校体检时发现我患有高血压。印象中,高血压是中老年人才有的。我平常没什么特别症状,有时候会有点头痛、头晕,以为是自己没休息好。为什么我年龄这么小就会得高血压?中学生也有“三高症”?

答:《中华儿科杂志》曾刊发过一篇题为“中国六城市学龄儿童代谢综合征流行现状”的调查报告,结果显示:北京、上海等六城市的中小学生患“三高症”比例达10%以上,超重和肥胖的比例占到19.9%。现在,你明白了吧,中小學生也是会得“三高症”的。

这可能与现在的生活水平越来越好,饮食越来越丰盛,加之中小學生对饮食的控制能力较差,且身体运动量相对偏少有关。因此,部分中小學生也开始出现高血压,甚至高血糖、高血脂,即所谓的“三高症”,而且有人数逐渐增加的趋势。

“三高症”危害很大。高血脂可以引起血管堵塞,高血压可以引起脑出血和脑血管破裂,高血糖可以引起糖尿病。“三高症”同时存在的情况称为“高代谢综合征”。“三高症”是心脑血管疾病的根源。心脑血管疾病的发病率、致残率、死亡率、复发率都很高,并伴有较多的并发症。世界卫生组织明确提出,防止心血管病的第一道防线就是控制“三高”。

如何预防和控制“三高”呢?

首先,合理饮食。提倡科学合理的饮食结构,注意荤素兼顾、粗细搭配,保证鱼、肉、奶、豆类和蔬菜的合理摄入。

第二,加强运动。运动前、后至少要各做5分钟的准备活动和恢复活动。运动方式主要以容易坚持的有氧运动项目为主,如快走、慢跑、跳绳、打球、游泳等,以达到消耗脂肪、控制体重的效果。每天至少坚持锻炼30分钟,分散的运动时间可以累加,但每次不应少于15分钟。课间可以离开座位活动身体。连续做作业超过40分钟后,然后起身活动5~10分钟。

有一个简单易行的中医养生锻炼方法,可以健神养脑,促进血液循环,对“三高症”名叫“敲三关”。第一关是敲头顶的百会穴,第二关是敲太阳穴,第三关是敲风池穴(脖后发际线下)。用十指尖有节奏地轻敲这三个穴位,最初每次敲36下,然后加到99次。敲的时候要静心、闭眼,舌抵上颌,心里只默念数字。

食疗对预防“三高症”也有较好的辅助功效。
【荷叶蒸饼】原料:糯米300克,半肥瘦猪肉100克,红糖20克,白糖20克,八角2克,山柰0.5克,荷叶数张。做法:①糯米淘洗后沥干,下锅炒干水分,放八角、山柰炒合,当糯米呈谷黄色时即起锅,磨细。②红糖溶化滤去杂质,调入磨细的糯米粉内,加猪油、白糖一起揉好,分成小坨;猪肉洗净,切片,包入坨中搓成圆形。③荷叶洗净擦干,裹上糯米粉团,依次入蒸笼内急蒸40分钟即可。

下期主题《中医护眼有什么好处》,3月29日