

疫情当前，孩子宅家，电子产品全面夹击，如何保护视力？

在特殊的“抗疫”时期，很多家长开始担心孩子的视力问题：天天宅家，无法出门参加户外活动，孩子们一直和电视、电脑、平板等电子产品密切接触。孩子的视力会不会受影响？特殊时期，有没有保护视力、防控近视的妙招？

浙江大学医学院附属第二医院眼科中心视光部主任倪海龙表示，在当下的特殊时期，“宅”在家是完全正确的，但很多孩子可能都在长时间近距离用眼，这个时候，尤其要注意养成良好的用眼习惯！督促孩子在读写时保持正确姿势，坚持良好的用眼习惯。

用眼活动	距离	姿势	一次连续用眼时间
上课做作业	胸距桌一拳， 眼距书本一尺(33厘米)	头正、腰挺、背直	45—50分钟
操作电脑	眼睛与电视屏幕距离不低于50厘米	操作手肘屈成90度	20—30分钟
看电视	眼距电视屏幕3米以上或6倍电视屏幕对角线的长度	屏幕中心点高度略低于学生坐姿时眼睛的高度	少于30分钟

学会这几招，有效缓解眼部疲劳

1. 多眨眼

有意识地多眨眼、多闭眼、多休息，是缓解疲劳的首选方法。

2. 热敷

眼睛会分泌少量油脂，帮助保湿，减少泪水蒸发。但有时分泌油脂的腺体会被堵塞，从而造成眼部不适。用热毛巾敷眼睛，能疏通堵塞的腺体，有效缓解眼睛干涩。

3. 望远

看手机和电脑时，因为距离较近，睫状肌会一直处于紧张状态。建议每隔一段时间，看看远处（如看看窗外），让眼睛放松一下。

4. 使用人工泪液

人工泪液的成分相对比较单纯，副作用极少，其中不含防腐剂的人工泪液更为安全，是目前国际公认治疗干眼的药物。

近视 有哪些表现？



- ✓ 看远处物体时眯眼；
- ✓ 频繁揉眼；
- ✓ 看不清楚黑板上的文字或远处的物体。

【特别注意】

即使能看清远处的物体，也存在单眼近视的可能性。

可交替闭上一只眼睛进行自测，以便发现单眼近视，及时矫正，避免双眼视力差对眼睛造成更大伤害。

注意！眼睛生病前的9个信号

1. 视力下降

眼睛突然看不见，但一会就好了；持续性视力丧失。

2. 视物变形或变色

看东西弯曲变形，直线看成了弯曲的线；有时看东西变暗，或者发红、发黄。

3. 眼前有漂浮物或黑影

眼前飘动小黑影，形状不一，有点状、线状、蚊子样等。

4. 闪光感

眼前有闪电一样的感觉，也有可能是光点或光环，持续时间长短不一。

5. 眼睛痛

经常性的眼睛胀痛，包括眼球痛、眼眶痛或眼睛周围痛等。

6. 复视

看东西出现重影，走楼梯时易踩空而摔跤。

7. 异物感、眼干、烧灼感等

经常想用手揉眼睛，好像进了灰；不停想眨眼睛，觉得眼睛又干又涩。

8. 溢泪

经常流泪，有时甚至眼角流脓。

9. 视野缺损

视野越来越窄，到最后只能看见正前方的东西。

怎样保护孩子视力？如何更科学地预防近视？如果孩子不小心近视了，又应该如何应对和矫正？希望能给各位家长带来一些启发：

(1) 坚持良好的用眼习惯和健康的生活方式，在孩子面前尽量少使用电子产品，给孩子做表率！

(2) 督促孩子在读写时保持正确姿势，坚持良好的用眼习惯。

(3) 孩子出现近视的常见表现，及时去医院就诊。一旦孩子被确诊为近视，积极进行矫正；具体采用哪种眼镜，听从医生的指导。

(4) 定期进行视力检查，防止近视加重；不要相信能治愈近视的宣传和商业营销。

倪海龙主任特别提醒，现在很难做户外活动，建议孩子们经常去阳台、窗边等有自然光的地方，尽量在自然光下书写、阅读、休息，并尽可能多眺望远方。

在疫情的防控上，房间要多通风，大家可以在通风时和自然光亲密接触一下。另外，让孩子们多睡觉，保证睡眠，并多做一些室内的活动。“睡眠、室内活动的时间多了，近距离用眼的时间自然就少了。”

通常寒假是儿童青少年眼科就诊高峰，但在特殊疫情时期，他提醒家长们尽量少带孩子们来眼科，这些检查请大家暂缓就诊，包括：儿童青少年视力筛查及复查；近视、远视、散光等相关验光配镜；角膜塑形镜验配及复查；斜弱视检查等。

但如果有突发眼红痛伴头痛；突发视物模糊、视野缺损、暗影固定遮挡；眼部外伤后伴视物模糊眼痛等情况，一定要在做好防护前提下及时就诊！

提醒广大家长，在防控疫情严峻形势下，把孩子身心健康放在第一位，珍惜宝贵假期，不过度施加压力，科学、适度安排孩子学习、生活和锻炼。

寒假里，孩子这3个坏习惯要制止！

1、“宅”在家吃零食：由于天冷，孩子放了寒假喜欢宅在家里玩、吃零食。活动量不足、长期待在室内、大量食用甜食饮料等习惯不但容易导致发胖，对于预防近视也十分不利。

医生提醒：研究表明，每天增加户外活动时间对预防青少年近视有比较明确的保护作用。因此，家长空闲时，一定要多带孩子到户外走走，开阔的视野、绿色的植被、明亮的阳光可以帮助孩子缓解视疲劳，预防近视的发生及发展。另外要注意饮食，多吃水果蔬菜，少食甜食。

2、“沉迷”电子产品：寒假的来临，让放假在家的孩子“机”不离手，电视、电脑、手机、平板就成了孩子们热衷的“玩具”。电子产品色彩明亮鲜艳，视觉刺激比较强烈，过长时间使用往往会引发眼部不适，甚至导致孩子近视。

医生提醒：家长要严格把控孩子玩手机、看电视的时间，每 20-30 分钟就要让孩子的眼睛放松休息，督促孩子不长时间用眼。

3、习惯“恶补”作业：很多孩子一放假就撒了欢，玩了一个假期之后，临近开学才想起堆积起来的假期作业，于是挑灯夜战、疯狂恶补。这样容易引起眼疲劳，不利于孩子预防近视。

医生提醒：家长应帮助孩子制定合理的作业计划，同时要保证孩子正确的书写姿势，提供合适的用眼光线，不能在太强或太弱的光线下用眼。

最后向各位家长和同学推荐两套行之有效的护眼操，各位家长可以带自家孩子锻炼起来：

(1) 浙二眼科中心团队制作的特殊时期护眼操：

遵循“20-20-20”口诀：阅读、书写、看手机及电脑等 20 分钟后，要抬头眺望 20 英尺（6 米外）远方至少 20 秒以上放松下。

(2) 由我国飞行员视力标准的制定者研究推出的有助于恢复视力的“米字操”（适用于近视 500 度以下的患者）。

①看手指前后移动 3 次（如下图 1）；②向上下各看 3 次（如下图 2）；③向左、右、上、下各看 3 次（如下图 3）；④眯眼睛 3 次；⑤顺时针、逆时针各 3 圈（如下图 4）。



疫情当前，防疫知识要掌握，正确用眼不能忘。呵护好孩子们的眼睛，给他们一个光明的未来！

长汀一中 2022 届高一年段编

2020 年 2 月 14 日