

关注全国“爱眼日”

守护孩子清晰“视界”

近年来,我国的近视人口逐渐增多,小学生近视率达到36%。近视目前只能矫正,不可治愈,因此,对于近视,重点是要预防,同时及早发现,有效干预,阻止其发展,建议年轻的爸爸妈妈,一定要学习了解儿童眼发育的相关医学知识,防控近视必须从娃娃抓起。

6月6日是第28个全国“爱眼日”,为了让学生们了解正确的用眼知识,养成爱护眼睛的好习惯,在记者的联系组织下,5月30日上午,商丘市东风眼科医院的医护人员走进市一回小教育集团平原路校区,为这里的学生举办了以“共同呵护好孩子的眼睛,让他们拥有一个光明的未来”为主题的健康讲座,并为师生们进行了眼部检查。

文/图 本报融媒体记者 成丹青 宋云磊



医护人员为孩子们进行眼部检查

健康讲座

传授护眼知识

“同学们,你们了解自己的眼睛吗?知道它们的构造吗?”讲座一开始,主治医师高盛楠这样问道,同学们露出好奇的眼神,等待着她的讲解。高盛楠打开投影仪,一个眼球构造图出现在大屏幕上,睫状体、玻璃体、角膜、瞳孔、虹膜……一个个专业术语让同学们一头雾水。

为了让大家更加直观地了解这些知识,高盛楠拿出眼球模型,一遍一遍地细心讲解。“眼睛是人体中最宝贵的感觉器官,如果没有眼睛,我们的生活将是一片黑暗。那么,平时生活中应该如何注意保护眼睛呢?”针对同学们的年龄特点和生活、学习规律,高盛楠给大家提出“三要四不看”的要求,即:读书写字的姿势要端正,连续读书写字要休息片刻,做眼保健操要认真,不要在直射的阳光下看书,不要在昏暗的光线下看书,不要躺着看书,不要在走路或乘车时看书。

听了高盛楠的讲解,同学们纷纷展开讨论。原来他们都曾经有过这样的行为,听了讲座后,大家表示再也不这样做了。

高盛楠告诉大家,除了“三要四不看”外,平时还要注意用眼卫生,不要用脏手揉眼睛,不要长时间看书或玩电子产品,特别是晚上,不要在关灯后继续看手机,这样对眼睛的伤害非常大。新闻上频繁出现的因为晚上在黑暗环境中长期看手机而导致“眼中风”的事例不胜枚举,希望同学们不仅自己要做到“三要四不看”,还要督促爸爸妈妈改掉坏习惯。

现场检查

态度认真细致

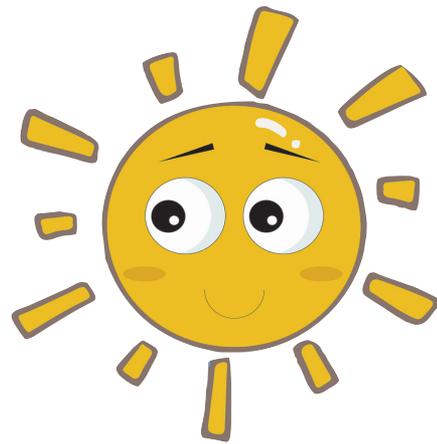
讲座结束后,在东风眼科医院全科副主任医师甘得存的带领下,医护人员唐云燕、高盛楠、李晓燕、陈爱伟、胡雨晴来到学校会议室,为三年级的同学们和部分老师检查视力。

看到医护人员拿出视力表及快速测光仪、手持裂隙灯等专业检查工具,同学们的表情既兴奋又紧张。

医护人员首先将视力表悬挂起来,又在相距5米的地方让同学们排好队,轮流做检查。“先遮住左眼,告诉我‘E’字形视标开口的方向。”“这个是向左的!”“这个是向下的!”“这个是向右的,哎,对不对,是向上的吧?”随着“E”字形视标越来越小,同学们越来越不能确定开口方向。“我根本看不清,都是瞎蒙的。”一位男同学这样说。

讲台下,几位医生利用快速测光仪和手持裂隙灯在紧张有序地工作着,同学们拿着写有自己名字的表格,按照顺序一一进行测量。每做完一项检查,医生就会在表格的相应位置填上检查结果。他们说,希望同学们把这个结果拿回家让父母看看,了解自己孩子的视力情况。

经过医护人员一个多小时的工作,所有同学的视力都被检查完毕。同学们的视力情况如何呢?高盛楠告诉记者,从检查结果来看,大部分同学情况还不错,但也有近10名同学的视力出现了问题,比如近视、散光、假性近视等,希望家长们不要掉以轻心,一定要带孩子到专业的眼科医院做正规检查,发现有近视的情况,立即验光并戴上眼镜。视力暂时正常的同学要经常参加体育锻炼,增强体质,最好每隔半年检查一次视力。



链接:

“心灵窗户”用心呵护

近几年,小学生近视高发,而且从初中开始,学生中患高度近视的人数越来越多。孩子和手机、平板电脑等电子产品接触的概率大增。此时,家长要掌握“宁远勿近,宁大勿小”的原则。如果孩子在学习过程中确实需要用手机或平板电脑,可以用投影仪将学习内容投射到电视上或白色墙壁上再给孩子看,同时要注意让孩子与屏幕或投影仪保持足够距离。另外,家长的日常习惯也会潜移默化地影响孩子,如果家长平时就爱捧着手机不放,也会导致孩子效仿。想保护孩子的眼睛,家长必须以身作则,尽量少用手机。

不经意间也可能伤眼

其实孩子近视的原因不完全和学习的压力有关,也跟家长在日常生活中的关注“盲区”有关。一些家长平时特别关注孩子写作业的时间、握笔的姿势等,但容易忽视的是,孩子在兴趣班、兴趣小组的时候也可能因为不正确的坐姿、长时间看东西而影响视力。有科学实验证明,学习弹钢琴的孩子因为要近距离不间断地看乐谱,往往近视发展得特别快。类似情况还可能发生在练习小提琴、古筝以及学习书法等方面。因此,家长在给孩子选兴趣班时,可以选择“一静一动”的项目,比如让孩子学一门乐器课,再报一门体育课。

此外,有的孩子怕黑,睡觉时,家长会习惯性地在地孩子的床头点亮一盏小灯,殊不知这种做法会加剧孩子的视疲劳,有可能让孩子的近视加剧。

生活细节要注意

专家表示,要保护好孩子的眼睛,还有一些生活细节要注意。比如,孩子日常摄入的营养要均衡,睡眠要充足,每天晒太阳的时间不能太短等。放松眼睛最好的办法就是远眺,但如果是在晚上难以实现远眺,家长可以让孩子盯住家里的一个最远位置上的物体,盯住看10秒,然后迅速回看自己的鼻尖,10秒后再看向远处的物体,如此反复进行锻炼,可以有效缓解视疲劳。

如果孩子已经患了近视,一些家长可能会寻求一些按摩、针灸等治疗办法,但目前医学界认为,这些办法可以缓解但无法治愈近视,拖的时间越长,孩子的近视度数可能会越高。治疗近视,必须及时进行矫正,也就是要给孩子配戴合适的眼镜。另外,在刚戴眼镜的一段时间,孩子可能会出现一些不习惯的反应,家长要帮助孩子克服,每天要坚持戴眼镜,不能时戴时摘,否则可能造成近视加重。

不能只想着给孩子配眼镜

一些家长发现孩子视力不好时,第一反应就是给孩子配副眼镜。其实这是一种误区,孩子视力不好,不一定是近视。据了解,有些孩子视力不好,可能是眼病造成的。比如家族性渗出性视网膜病变、先天性青光眼,这些孩子如果去眼镜店检查视力,其屈光状态也表现为近视。

所以孩子视力不好,一定要去专科医院请医生确诊后,再决定下一步的治疗或矫正方案,不要自作主张,以免影响孩子正常的视力发育。这类眼病越早就诊,越早干预,治疗效果越好。干预的方法有很多种,比如配镜、戴眼罩、手术等。早干预早治疗,除了近视外,大部分孩子的眼病是可逆的,不会影响到成年后的视力。据新华社

