

电脑游戏玩太多 孩子返校看不清黑板

医生：近视低龄化问题仍然突出，八成患儿14岁以下

□本报记者 徐日明

在哈市儿童医院6日举办的眼科义诊中，有多位家长向医生求助，称自家的孩子因过度用眼视力下降，假期结束后就“看不清黑板”了。眼科专家表示，近视率快速增长的原因复杂，而其中过多过早使用电子产品、读写姿势不正确以及户外活动少成为重要原因。

据国家卫健委2021年7月发布的数据显示，2020年中国儿童青少年总体近视率为52.7%。近视低龄化问题仍然突出，小学阶段近视率攀升速度较快，其中6岁儿童近视达到14.5%。记者在市儿童医院眼科了解到，该院两个眼科每年接诊量在4万左右，其中有3万余名患儿是14岁以下的，约占总八成以上。

用手机“看孩子” 儿童视力过早变异

童童喜欢玩电脑游戏，放假期间更是玩个没够，每天都在6小时以上。因为电脑离眼睛比较近，所以他对于视力的下降并没有觉察，直到返校上课时才发现，童童已经看不清黑板上的字了。

该院眼二科主任俞佳伟介绍，电子产品的应用是导致儿童近视的重要原因，随着电视、电脑、手机使用量的增加，每到节日和假期过后，这种情况愈加严重，有的孩子近视度数甚至上升100度。在近期的门诊中，类似于童童的情况并不罕见。

有就诊的患儿家长介绍，孩子从两岁左右就开始接触早教软件，都是用平板电脑和手机。有的孩子喜欢玩手机游戏，五六岁就开始玩，每次玩几个小时，家长们乐得“用手机看孩子”，却没有想到付出了沉重的代价。

“看屏幕会近视？我们小时候也看电视，就没这么严重。难道是手机辐射更大吗？”对此眼科医生表示，看屏幕不会直接导致孩子近视，最重要的是距离。屏幕大，则看视距离就相对远，而手机的屏幕相对小，所以距离孩子的眼睛近，对孩子眼睛伤害就更大。

俞佳伟表示：“3岁以下孩子眼部肌肉发育不完全，眼睛过劳会导致视力过早变异，因此3岁以下儿童不应使用电子产品。6岁以下孩子看手机每天不应超过30分钟，学龄青少年看屏幕30至40分钟后应休息。”

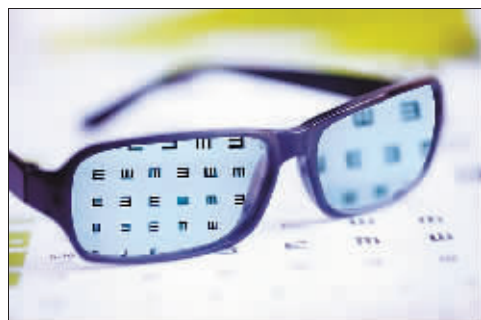
初高中生近视近八成 握笔正确的小学生不多

“‘手离笔尖一寸，胸离桌子一拳，眼离书本一尺’，这是预防近视眼应该学习的，但在医院眼科义诊中，看到的情况却不乐观，因为能做到这一点的小学生并不多。”市儿童医院眼科一科负责人熊壮说。

6日，在该院举行的眼科义诊中，眼科医生随机让几个学龄儿童用笔写自己的名字，“数名近视患儿中，几乎没有一个人姿势正确，不正确的握笔姿势会让拇指或拇指下的阴影挡住视线，孩子不得不靠得更近才能看到。”

熊医生表示：“因为不会正确握笔，孩子长时间近距离写字，让近视眼在儿童中高发。据世卫组织统计，我国患近视的中小学生超过了1亿人，初高中生近视率已经接近80%。2018年国家卫健委统计，我国青少年近视率也超过了50%，其中6岁儿童近视高达14.5%。”

医生介绍，一些儿童因过早识字阅读，在睡前躺着阅读或是在灯光较暗的情况下看书，眼部疲劳最终导致近视。还有一些儿童过早学习特长，比如弹琴。“孩子必须努力看清乐谱上的音符，这对儿童的视力发育是较为不利的。”熊医生说。



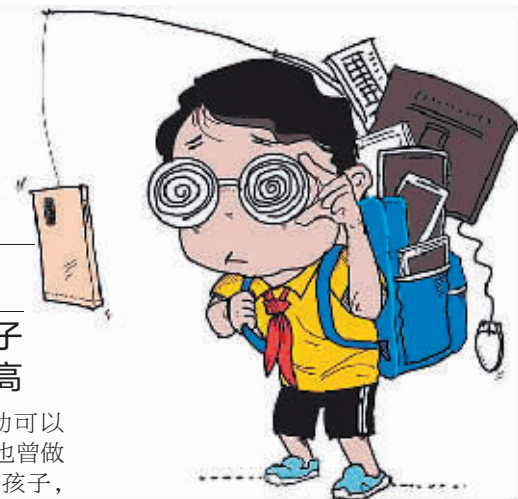
一直不出屋的孩子 近视发病率相对高

“研究表明，户外活动可以降低近视的发病率。我们也曾做过统计，同样学习时间的孩子，在户外运动时间长的孩子近视发病率就低，而一直不出屋的孩子近视发病率就相对高。因此可见，孩子近视发病率与户外活动时长有直接关系。”熊壮医生介绍说。

医生表示，在5年前的近视防治指南中，每天在户外活动远眺的时间累计不得低于90分钟，学生只要能保持课间到户外活动，再加上早晚上下学的户外时间，是可以达到90分钟的，并不用刻意到户外去活动。而目前这个时间改为最低两小时，最佳时间为3小时，即学生必须有整块儿的时间到户外去运动，才能有效延缓近视。

熊医生表示，医生在义诊调查中发现，课间时间只有10分钟，处于四楼以上的孩子下楼后没多久就要上楼，因此一些孩子就选择在教室里过课间，冬季孩子们的课间活动时间就更少。此外，孩子放学很多是家长开车或校车接送，下车就到家，孩子在户外的时间连90分钟都达不到，达到120分钟就更难了。

“困难是存在的，但这是孩子健康的保证，因此建议学生和家克服困难来满足足够的户外活动的。”眼科专家表示。



医生说

不散瞳就配镜 或加快近视发展

为了预防孩子近视，家长们想出了很多办法，比如在网上购买眼贴、护眼罩，以期达到防治近视的效果，对此眼科医生表示，这些保健用品缓解眼部疲劳尚可，但与近视眼的预防与治疗关系并不大。

“一些家长认为孩子近视了，到眼镜店配眼镜即可，这种想法是错误的，因为如果不经散瞳验光就配镜，会导致一些假性近视变为真性近视。”熊壮说。

另外一些家长觉得，孩子戴上眼镜就终生摘不下来了，所以不给孩子配眼镜，只是强迫孩子看书时远离书本，却不从根本上治疗，使得孩子的近视得不到及时矫正。

惠及200余人！哈医大一院眼科医院举办爱眼日大型义诊活动

本报讯(徐旭 记者 刘菊文/摄)6月6日是全国爱眼日，为呼吁广大市民重视眼部健康，哈医大一院眼科医院开展了爱眼日大型义诊活动。本次活动共有37名专家出诊，为200余位市民提供义诊服务，专家团队以实际行动关爱市民眼部健康，为视力保驾护航。

“最近看东西就感觉模模糊糊的，本来以为是老花眼了，我也没当回事。正好今天义诊，我就来看一下。”市民赵女士告诉记者，她今年71岁，近日感觉视力下降，正好遇到义诊活动，就赶紧来看一下。经过检查，专家表示她患了白内障，建议她进一步检查，并结合情况对症治疗。

不仅有中老年人参加活动，现场还有一些小朋友在家长的陪同下前来就诊。涛

涛(化名)今年6岁，这段时间爸爸发现他有频繁眨眼的情况，怕孩子这么小就患眼病，便带他来医院看看。检查后，医生排除了涛涛的眼底病变，建议他到视光中心检查是否存在屈光问题。

哈医大一院眼科医院院长张弘教授介绍，眼病是全年龄段疾病，重点人群是老年人和青少年。从义诊情况来看，老年人常见问题便是白内障、青光眼、眼底黄斑病变等致盲眼病，而青少年则是近视。所以市民应关注全年龄段全生命周期眼健康。

为预防眼病，张弘教授建议，首先要正确用眼，尤其现在电子产品的频繁使用，市民要控制好用眼姿势、时长、距离、光线强度、字体大小等都在适宜程度。生活中要注意保护眼睛，避免外伤。控制好

高血压、糖尿病、动脉硬化等基础疾病指标，以免诱发眼部并发症。保持情绪稳定，别给自己太大压力。此外，出现眼部疲劳表现时，也不要过分揉眼睛或盲目自行购买眼药水滴用。当出现视力下降、眼痛等眼部症状时，建议市民及时到正规医院就诊，确诊疾病要及时治疗，避免延误。

张弘教授表示，青少年要让眼睛多“目”浴阳光，有研究表明，每天至少两个小时的户外活动，可有效预防近视发生。保证充足睡眠，让眼睛有充分的休息，当眼部疲劳时，可适当热敷眼睛。

据了解，为满足市民就医需求，哈医大一院还会结合实际情况继续开展相关的义诊活动，用高质量的医疗服务龙江百姓。

