

孩子视力下降就配眼镜慢 可能是假性近视

学龄儿童出现视力下降已经成为非常普遍的问题。一旦孩子出现近视,家长就下意识地命令孩子不准再玩手机、不准看电视。需要提醒的是,虽然很多儿童近视是长久盯着屏幕导致的,但引起近视的原因还有很多,家长需要辨证分析,才能帮助孩子远离近视。



假性近视不处理 容易转为真近视

“如今近视眼增多的确很多与看手机电视有关,别说是小孩,成年人看手机时间长也会影响视力。”专家表示,有人统计过,连续看手机3个小时,短暂视力可以下降两三行。

当长时间聚神地盯着手机、电脑时,屏幕字体小、亮度强、画面跳动会造成眼睛疲劳。若用眼时过长,加上视觉系统发育不成熟,控制眼睛闭合的肌肉和控制瞳孔的收缩能力不如成年人,孩子更容易产

生视觉疲劳。这种疲劳的积累就会产生眼肌调节力痉挛,导致假性近视,处理不及时,就会转为真性近视而需要配眼镜。

另外,手机、电脑屏幕有强光(尤其蓝光)刺激、电磁辐射等,会对眼睛造成持续的刺激。不仅影响眼肌调节力,还会损伤角膜、晶状体、视网膜,日久就可能影响视功能。看手机时间太长,还可引起蒸发过强型干眼症,这也是引起视力下降原因之一。

营养不当睡眠不足都会引起近视

但孩子视力差,不能仅仅怪责手机电视。视力差也不一定就是近视,还要关注多方面的影响。以下3大原因,也会引起儿童近视。

1.遗传因素。专家说,遗传病对视力的影响不可小觑。远视、近视、弱视、先天白内障,先天性青光眼、视网膜视神经病等均为遗传性眼疾病,许多全身遗传疾病如白化病、马凡氏综合征亦有眼部表现。

2.缺乏营养。儿童期,眼睛也处于发育成长阶段。如果缺乏营养也可以影响眼球发育。有些小孩大病一场,如高烧、腹泻等,就会引起视力下降,因为疾病会导致营养消耗、蛋白质和维生素补充不足。

补充营养要注意饮食结构均衡,不能光吃肉。肉、蛋制品中含有大量的蛋白,但维生素较少,因此蔬菜、水果也要多吃。维生素、微量元素的摄入非常重要。维生素A、B、D等对保护视网膜、巩膜有益处,微量元素钙、锌、碘是保证儿童视力正常的一个重要条

件。如鱼、肉、蛋、红萝卜、玉米、南瓜都含有丰富的微量元素。蓝莓、叶黄素和保护视网膜的作用,常看手机电脑的人也可以适当补充。

另外,要少吃加工过细的米、面,多吃粗粮。过多吃甜食会影响消化吸收功能。甜食为酸性食物,会大量消耗体内的钙元素,升高血糖,改变晶体渗透压而导致近视眼形成。因此,护眼要少吃甜食。

3.睡眠不足。很多孩子由于功课压力大、沉迷看手机电视,深夜不能入睡。由于睡眠不足,交感与副交感神经功能失去平衡,造成眼睫状肌的调节功能紊乱,会造成近视眼。小孩必须保证每晚睡足9~10小时。

为保护眼睛,户外活动也很重要。一方面可以让小孩暂时脱离手机电视,让眼睛得到休息;另一方面参加体育活动,沐浴阳光,除了有益肢体骨骼发育外,可促使钙的吸收、促进体内分泌多巴胺,有助于预防近视。

视力下降怎么办? 假性近视及时处理可恢复

专家指出,一旦发现小孩视力下降,应该尽快到医院眼科检查以确定病因。如果是短期视力下降,很可能是假性近视或度数很低的近视。通过扩大瞳孔检影验光,就可以判断。若及时通过治疗,多数可以恢复正常视力。若是其他眼部或全身疾病引起的视力差,通过及时正确诊断,也能恢复或改善视力。

视力差也不一定须完全“戒绝”看手机电视。如屈光不正引起的弱视,在验光配镜的前提下,没有必要限制看手机电视、玩电子游戏,适当的彩色画面图像对视网膜刺激,反而有助于视力提高。少年儿童每天看半小时手机电视,还是可以接受的。

(林恒华)

