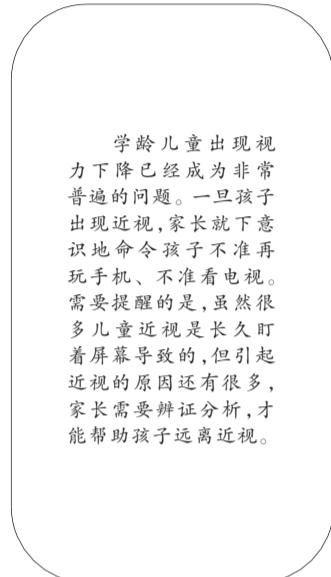


孩子视力下降就配眼镜 慢 慢 可能是假性近视



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。

当长时间聚精会神地盯着手机、电脑时，屏幕字体小、亮度强、画面跳动会造成眼睛疲劳。若用眼时间过长，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，日久就可能会影响视功能。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、硒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、叶黄素有保护视网膜的作用，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)