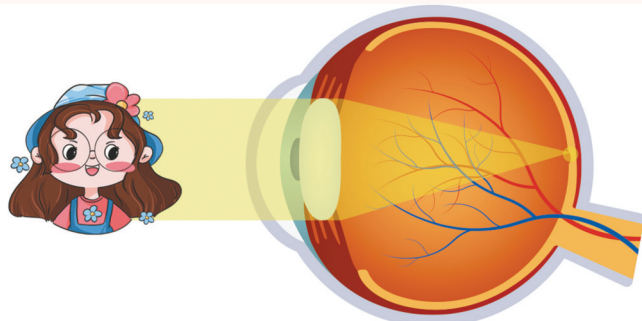


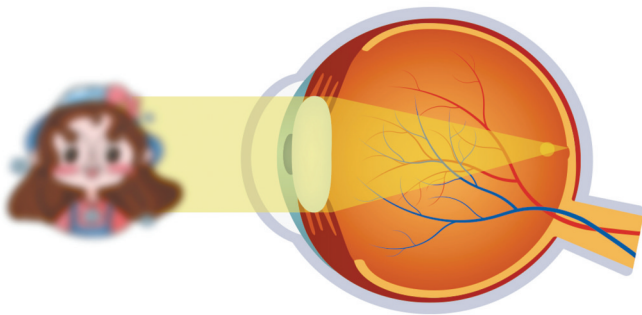
电视、手机、平板电脑…… 电子产品诱惑大，如何预防近视眼？

小朋友身边有没有小伙伴戴着眼镜看东西？他们的眼睛是怎么近视的呢？近视眼又该如何预防呢？

正常视力



近视眼



正常视力与近视原理图。制图 王思祺

1 什么是近视眼？

近视是一种屈光不正的现象，当眼在调节放松状态下，平行光通过瞳孔进入眼内，经晶状体折射聚焦在视网膜前，导致视网膜上不能形成清晰的成像。

得了近视眼，有哪些危害呢？简单来说，就是眼睛变成了一个“小迷糊”——当你看远处的东西时，会觉得模模糊糊，看不清楚。只有看近处的东西才能看得比较清楚。

成为近视眼，在不戴眼镜的时候，黑板上老师写的字就会看不清，参加体育活动也不太方便。戴上眼镜，冬天从室外走进暖和的屋子时，眼镜上还会蒙上一层雾气。

视力减退是近视眼的主要症状。轻度、中度近视眼患者远视力低而近视力正常，表现为看远处物体模糊不清，但读写不困难；但是如果变成了高度近视眼，那么远、近视力都不好。

视疲劳也是近视眼另一个常见不适症状，也就是近视眼习惯近距离读写，长时间读写后可引起视物模糊、眼胀、头痛等不适。需要注意的是，近视的小朋友眯着眼睛看东西虽然能看得更清楚，但却会导致眼睛疲劳。

2 为什么会得近视眼？

随着现代生活方式的改变，大家的学习方式更加便捷高效。电子产品是大家常用的工具，但长时间面对电子屏幕让近视问题日益凸显。

为啥眼睛会变近视呢？有的小朋友是因为遗传原因——如果爸爸妈妈有近视眼，那小朋友得近视眼的可能性就会大一些。

不过，更多的是因为不好的用眼习惯。比如，长时间看电视、玩手机、玩平板电脑，眼睛一直盯着屏幕，导致眼睛会很疲劳；看书、写作业的时候，姿势不正确，眼睛离书本太近，也会让眼睛“受伤”，对视力产生不良影响。

什么年龄容易得近视呢？如果是受到遗传因素影响，幼儿时期就可能已是近视眼了。需要注意的是近视发生越早，形成高度近视眼的可能性越大。

然而，单纯近视眼多发生于生长发育旺盛的少年时期。有统计证明，小学三年级以前视力低主要由远视眼、散光眼、先天性近视眼所引起，四年级以后近视眼比例增加，高中学生中远视力低主要由近视眼引起。儿童少年远视力下降初发年龄大多在10-15岁，半数以上集中于12-15岁。但近年来随着人们生活条件提高，电视、电脑的普及使近视发病年龄有提早的趋势。

3 怎么预防近视眼？

小朋友，你肯定不想让自己的眼睛变成小“迷糊”吧！那一定要注意预防近视哦。首先要保持良好的用眼习惯。

这几方面需要注意——避免长时间近距离用眼。在家用时劳逸结合，用眼40分钟后休息10分钟，眺望远方。

养成良好的读写习惯。指尖离笔尖一寸（3.3厘米），胸部离桌子一拳（6-7厘米），书本离眼一尺（33厘米），保持读写坐姿端正，不在行走、坐车或躺卧时阅读。

正确使用电子屏幕。确保电视的观看距离不小于屏幕对角线距离的4倍，电脑的水平观看距离不小于50厘米，手机的观看距离不小于40厘米。

多去户外运动，让眼睛

“沐浴阳光”。有实验表明，有氧运动对预防近视有明显效果，并且运动产生的多巴胺可以阻止眼轴变长。每天户外运动至少2小时，当太阳光线太强时，建议佩戴太阳镜保护眼睛。

要保持充足的睡眠，避免熬夜。正常的昼夜节律对眼睛发育有着重要作用，应保证充足的睡眠时间：小学生每天10小时、初中生9小时、高中生8小时。

坚持做眼保健操。研究表明，每天坚持做眼保健操，可显著降低青少年的调节滞后（眼睛调节反应迟缓，无法及时调整焦距导致看近距离物体时产生模糊和重影等现象），而调节滞后被认为在青少年近视的发生发展中具有重要作用。

知道多一点

一些家长认为，眼镜不能轻易佩戴，一旦戴上就摘不下来了，而且随着佩戴时间增长，近视度数会越来越深，还会让眼球变得外凸。但近视后不佩戴眼镜，近视度数会增

长得更快。而且，由于眼睛看不清东西，眼轴会慢慢地越拉越长，眼球就会变成外凸的状态。如果100度以上的近视，看不清东西，要及时佩戴合适的眼镜。

华西都市报-封面新闻记者 苟春
综合央广网、国家疾控中心微信公众号、上游新闻