

护眼小课堂第四节课

孩子近视后不敢说？家长从 6 点看出来

老师：不少孩子在感觉自己眼睛看不清楚时，都会非常害怕或沮丧，不敢告诉家长。日复一日，近视度数越来越高，终于连黑板都完全看不清楚，才不得已开口。

医生：是的，更可惜的是，不少孩子在这种犹豫的阶段，往往还处于假性近视，及时干预是有可能恢复的。但孩子出于各种压力隐瞒着家长，错过了短暂而宝贵的干预期，发展成了真性近视，就要长期和眼镜作伴了。

老师：当孩子不愿意吐露时，家长如何发现孩子近视的苗头？哪些细节会透露近视的信息？一起来跟着我们爱尔眼科的医生来看看吧。

医生：第一个近视信息就是，经常眯起眼睛看东西：小孩看东西时经常眯眼，这是因为眯眼时眼睑可以遮挡部分瞳孔，这样就能减少光线的散射，从而可以暂时提高和改善视力。因此，当您的孩子经常眯眼看物体时，应考虑到其可能患了早期近视。

老师：我看有些孩子喜欢扯着眼睛看黑板，这也是近视的早期现象了吧！

医生：是的。少数孩子患了近视以后，常会用手向外侧拉扯自己的眼角。因为这样做可以出现同歪头、眯眼一样的效果。因此，当发现您的孩子有拉扯自己眼角的习惯时，有可能他已经近视了却没有告诉你。

老师：那如果长期固定位置是不是对视力有影响呢？需要经常调整座位吗？

医生：是的，一般距离黑板的距离 5~7 米为最佳位置，这个时候要看清楚黑板上的字是不需要动用调节力的，是眼睛最轻松的状态。但若位于黑板位置太近，小孩子相当于在近距离用眼，相对位置较远的小孩子更容易发生眼疲劳，睫状肌容易痉挛，导致视力下降出现近视。因此，建议可以定期给学生轮流换座位。

老师：那么还有哪些现象可以说明孩子已经发生了近视呢？

医生：频繁地眨眼、经常歪着头看物体、经常皱眉、特别近距离看书写字，如果孩子频繁发生以上症状，家长们就要小心了！

老师：很多家长都特别排斥孩子戴眼镜，害怕会越戴越深，这是真的嘛？

医生：真性近视形成后需采取科学的措施干预，延缓近视度数的增加，避免其发展成为高度近视。一般来说，不戴镜的近视眼看远处于模糊状态，习惯性眯眼视物，易导致近视过快增长。最后提醒，确定真性近视了的孩子应该选择正规的眼科医院，采用框架矫正或配戴角膜塑形镜延缓近视度数增长，不要盲目相信外面的理疗或按摩机构，耽误孩子的眼健康。



要注意近视的六大前兆



眯眼

眯眼时，眼睑会遮挡部分瞳孔，减少弥散光线，减少散光影响，从而暂时提高和改善视敏度

皱眉

皱起眉头，希望使双眼都“用力”，以此来改善视力。



眨眼

频繁的眨眼在一定程度上可缓解近视，增加视力清晰度。



扳眼

少数孩子在看不清远处目标时，常用力将外眼角的皮肤扳扯，达到同△歪头、眯眼一样的效果。



揉眼

当孩子们看不清目标时，常常用手揉眼睛，企图更好地看清。



歪头

常发生的是歪头看电视，歪头时可减少部分弥散光线的干扰和影响，有些孩子甚至会养成歪头的习惯。

