

护眼小课堂第六节课

孩子近视，除了戴眼镜还能怎么办？（上）

老师：生活在“电子时代”的儿童和青少年暴露在了会对他们的双眼造成伤害的各种屏幕前面。我手里有一份大数据，2022年全国儿童青少年总体近视率为53.6%，也就是说，我国儿童青少年每两人就有一人近视。这个数据也太可怕了吧

医生：疫情期间，各地号召“停课不停学”，学生居家“上网课”成为主流。据教育部发布的调研结果显示：每天上网课总时长一个小时以内的，近视检出率是45.8%，超过4小时的则提升至76.7%，网课时长对孩子视力产生了非常直接的影响。也成为加剧近半年学生近视率增长的一大主因。去年一整年，各个眼科医院接待了比往年更多的近视眼“神兽”们。所以近视科普就显得任重而道远，所以今天就在这里为大家科普一下目前现有的一些近视控制的方法。

老师：最常见的方法就是戴眼镜了是吧？

医生：普通眼镜可以在佩戴的时候帮助“恢复”看远的视力，但是不能延缓近视发展，而近视发展为高度近视则会引发多种眼疾，包括白内障、青光眼、黄斑变性和视网膜脱离等。同时，除了影响美观和运动，儿童和青少年佩戴普通眼镜还需要经常更换，直到20岁左右近视的度数基本不再继续上涨。

老师：那除了戴眼镜之外，还能怎么办呢？

医生：如果想白天不戴眼镜的话，角膜塑形镜是个不错的选择，角膜塑形镜是根据每个孩子自身的情况量身定制的可以暂时调整角膜形态的硬性隐形眼镜，由于其离焦作用，对近视有着较为显著的控制效果。孩子晚上睡觉期间戴上角膜塑形镜，第二天便可以在不需要戴眼镜的情况下较为清楚地视物。

老师：好啦，由于时间的原因，就先介绍到这里，下一期我们再聊聊其他几种近视防控的措

施~

医生：随着科技的进步，我们家长的选择也越来越多了，下期科普一下其他近视控制方法~

大家敬请期待哦~干货满满哦~

