

护眼小课堂第十一节课

孩子频繁眨眼，是病吗？需要治疗吗？

孩子看东西斗鸡眼是斜视吗？

老师：各位家长同学们好！我是小山老师，今天的护眼小课堂我们仍然邀请了 EYE 医生来为大家科普小朋友眨眼这件事。

医生：小朋友们，家长们，你们好呀~我是 EYE 医生。我们都知道眨眼是每个人都会做的事情。但是有时候爸爸妈妈们发现小朋友们不停的、频繁眨眼，就特别焦虑，总是怀疑孩子的眼睛是不是得病了？今天呢，EYE 医生我就和小山老师一起讲一下这个问题。

老师 EYE 医生，小朋友怎样眨眼算作是频繁眨眼呢？频繁眨眼有什么坏处呢？

医生：在正常情况下，小朋友们的平均眨是每分钟 15-20 次，但眼睛像这样眨个不停（医生演示）就是频繁眨眼了，属于病理现象。

老师：原来，孩子平日里像“孙悟空”一样眨眼就属于一种疾病了，爸爸妈妈们一定要引起重视。那么频繁眨眼说明孩子发生了什么呢？

医生：引起孩子频繁眨眼常见原因有：

1. 炎症刺激

最常见的原因有细菌、病毒等感染所致的如结膜炎、角膜炎等，是小朋友平时不太注意手卫生导致的。除了眨眼增多之外还有诸如：眼睛发红、发痒、分泌物增多、流泪等表现。如果出现这些情况，需要及时用药消除炎症。

2. 先天性眼睑内翻和倒睫

部分孩子因为先天性的眼睑内翻，使睫毛倒伏在眼球表面，刺激眼球的表面引起流泪。这种情况下眼睑内翻最常见，细心的家长都能发现，也是需要及时到医院对倒睫进行处理。

3. 眼疲劳性眨眼

现在的小朋友拥有平板电脑、手机的不在少数，看电子屏幕时间长了，不免出现眼睛酸胀及疲劳性眨眼。这种情况应适当安排孩子的学习生活，告诉孩子看书和看电视、电脑的时间不宜过长，督促孩子做眼保健操，必要时验光配眼镜。

老师：原来单单只是眨眼，其中就会藏着那么多问题。看来面对小朋友眨眼这个问题，家长一定要多多关注孩子才对。

医生：没错！除了这些疾病以外，我还要提到一个和疾病没有关系的眨眼，就是模仿。

老师：模仿？

医生：是的，我要说的就是习惯性眨眼。有部分孩子因为曾经有上述病因之一导致频繁眨眼的历史，通过治疗，在病因除去之后，仍然保留着频繁眨眼的习惯；还有的孩子由于平时不注意，喜欢模仿其他人多眨眼，结果形成习惯性的频繁眨眼。父母应及时提醒帮助孩子自我控制。

老师：所以，我们不难发现孩子频繁眨眼的原因并不是单一的，大多数是上述原因综合作用的结果。下面就是我们的<EYE 医生知识讲>的环节啦！让 医生给爸爸妈妈们出出招，小朋友频眨眼，哪些关键要牢记！

医生：

1. 精神减负

如果孩子平时学习压力大，就要给孩子适当减负，可以先转移孩子的精神压力，采用正确的方法帮助孩子克服心理障碍，不要打骂孩子，否则只能加重病情；

2.用眼习惯

督促孩子减少看电脑等视频刺激，避免视疲劳、干眼症的发生；

3.合理膳食

给孩子多吃蔬菜、水果，纠正偏食嗜好；少吃辛辣刺激、油炸食物以及易导致精神兴奋的食

物，如咖啡、可乐、巧克力等；

4. 用眼卫生

饭前便后勤洗手，任何时候切勿用手揉搓、触碰眼睛。洗手时，一定要使用肥皂清洗手。



孩子看东西斗鸡眼是斜视吗？

老师：各位家长同学们好！说完了孩子频繁眨眼的问题，我们再请 EYE 医生来为大家科学普及以下斗鸡眼。



医生：小朋友们，家长们，你们好呀~我是 EYE 医生。

老师：EYE 医生，很多小朋友都会玩儿斗鸡眼，总是这样玩儿让爸爸妈妈们很是担心，说孩子会不会玩儿着玩儿着就变成斜视了？当孩子看东西的时候斗鸡眼是不是斜视的表现呢？

医生：“斗鸡眼”的发生，有生理性的原因，也有病理性两种。

一、生理性斗鸡眼，不是真正的斜视，是由于一些孩子的鼻梁比较偏平、内眼角之间距离比较宽有关，使得这些孩子在一出生的时候好像是“斗鸡眼”。病理性“斗鸡眼”——可能跟负责眼肌活动的脑神经或者是脑神经核发育有关了。

二、病理性斗鸡眼，由于偏斜的眼睛无法提供正常的影像，所以这样的孩子在看东西时，其实是没有立体感的，他们不能很好地分辨出眼前事物的远近，若得不到及时的治疗，久而久之，使得视力发育受到阻碍，严重一些的甚至使得以后的视力也无法恢复到正常了。

而且，有“斗鸡眼”的孩子，如果一直得不到纠正，等他们慢慢长大开始有人际交往时，很可能会因眼位不正而遭到其他人的嘲笑，从而有可能会使得他们的自尊心受到损害。

如果我们的朋友已经 3 岁以上了，仍然出现看东西斗鸡眼，就要小心是不是斜视了。

老师：如果孩子出现了斜视要怎么治疗呢？这种情况会不会随着孩子长大了自己变好呢？

医生：儿童斜视一经确诊即应开始治疗。有的儿童斜视合并明显屈光不正，如远视眼，首先应配镜矫正远视眼等屈光不正。若斜视未及时发现和治疗，已经形成弱视，应首先矫正弱视，待两眼视力平衡后，再运用非手术或手术的方法矫正斜视。具体采取药物、同视机训练还是手术治疗，还需要到医院做进一步检查决定。

对于“等孩子长大一些，斜视说不定就自然好了。”很多家长听到手术是比较抗拒的，有些

想当然地认为斜视的孩子随着年龄增长会自己好的,还有些是担心患儿年龄小,不配合检查,以为治疗也没用,等长大些再说。但是在斜视治疗中,“等等看”的想法最要不得。一旦发现或怀疑有斜视,必须第一时间来医院就诊,及时采取相应的处理措施。

老师: 还有一个家长普遍问到的问题就是: 孩子斜视和近视有关联吗?

医生: 近视眼可引起外斜或外隐斜,一旦真性近视后,无法治愈,只能通过佩戴合适的眼镜,并滴眼药水和按摩的方法,来缓解视力的进一步下降。用眼时间在电脑上不能太长,看书学习,要注意眼睛的休息。只要佩戴合适的眼镜,正确的用眼,不要过度的看书,不用眼疲劳,眼镜度数不会过快的上升。主要是平时没养成一个好的习惯有关系,是后天形成的,你可以告诉他,让他矫正坐姿可以改善,斜视的话斜视的治疗原则是早发现早治疗。

这4种情况是斜视



上斜



下斜



内斜 (斗鸡眼)



外斜