



N海都记者 刘薇 文/图

“怎么就近视了?我们几乎不看电视,也很少玩平板、刷手机,就是爱看书啊!”拿着验光单,泉州8岁男孩东东(化名)的妈妈难以置信。进入暑假一个月,部分孩子的用眼有点“不可控”。近日,海都记者从泉州市妇幼保健院儿童医院了解到,不少家长陷入用眼误区,来诊的孩子出现程度不一的视力下降。泉州眼科医生提醒,防控近视应纠正不良用眼习惯,避开发眼误区。

爱看书的小男孩 一查近视100多度

前些天,东东妈把孩子带到泉州市妇幼保健院儿童医院检查视力。通过散瞳验光,东东两眼分别查出近视150度!这个结果让东东妈难以接受,就在半年前学校视力筛查时,东东的视力还是正常的,仅远视储备有点不足。

“怎么就近视了?而且双眼150度!这才刚上完一年级啊!”东东妈告诉接诊的肖春婷主治医师,他们一直很注意保护孩子的眼睛,平时家里几乎不开电视,电脑、手机严格控制,东东很少接触电子产品,就是爱看书。

“我家孩子真的很爱看书,经常一看就是几个小时。孩子爱读书,我们很支持,就是有时候看书的姿势不太好,累了躺着看,叫他休息他也不愿意,我们没办法一直盯着。”东东妈妈说,暑假时间多了许多,东东天天捧着各种课外书废寝忘食地读,邻居见了都夸勤奋。

“平时有带孩子参加一些户外活动吗?”肖医生问。

“虽然是男孩,但这孩子偏静,不爱运动,所以没什么户外活动。”东东妈说。

肖医生找到了问题症结:“虽然孩子很少接触电子产品,但每天长时间阅读,持续近距离用眼,缺乏正确的用眼姿势,且缺少户外运动,长此以往,最终引发了近视。增加

儿童青少年的户外活动、减少持续的长时间近距离用眼等是近视防控的主要措施。”



建隆/漫画

8岁男孩意外近视 不看电视不玩手机

泉州眼科医生提醒,防控近视应纠正不良用眼习惯,避开发眼误区

赶紧带娃避开 常见用眼误区

当前,近视人数的快速增加是不容忽视的全球公共卫生问题。国家疾控局监测数据显示:2022年我国儿童青少年总体近视率为51.9%(其中,小学36.7%,初中71.4%,高中81.2%)。暑假期间,由于无法时时监管,孩子们的视力又一次成为家长们的“心头大患”。7月份,像东东这样的孩子,泉州市妇幼保健院儿童医院接诊了不少。

“很多家长趁暑假带孩子来检查视力,不少孩子的近视度数出现增长,部分患儿增长迅速;还有一些小孩从医院查过视力,有的第一次检查就查出两三百度近视。”泉州市妇幼保健院儿童医院眼科肖春婷主治医师介绍,现在,越来越多的家长重视孩子的视力,会控制孩子使用电子产品的时间,也会带孩子参加户外活动,这是好的转变;不过,仍有不少家长陷入各种用眼误区,容易造成孩子视力下降。

肖春婷医生总结了几个常见用眼误区,请家长们一起避雷——

误区:长时间读书写字不容易近视

肖春婷:为防控近视,很多家长控制孩子们使用电子产品的时间,却容易忽视读书写字方面的管理。

研究表明,在儿童青少年视觉发育期,高强度近距离用眼是造成近视高发的最主要影响因素。用眼距离越近,时间越长,眼的负荷就越重,对眼睛的伤害也越大。看书学习时要注意适时休息,中小学生学习持续近距离用眼时间最长不超过40分钟,年龄越小的孩子,持续用眼时间建议越短。

阅读时要保持合理用眼距离,建议大于30厘米用眼,相对越远对眼睛越好。书写姿势建议做到“一尺一拳一寸”,即眼与书本的距离要保持一尺以上,身体与课桌之间保持一个拳头的距离,握笔时手指尖和笔尖要保持一寸的距离。连续用眼20分钟,建议休息远眺几分钟,即“3个20”,近距离用眼20分钟,向20英尺(约6米)外,抬头远眺20秒以上。

推荐著名眼科教授褚仁远的调节集合视觉训练:将一根食指放在两眼中间,然后由远及近移动至一手臂距离,视线随着食指的移动而移动,重复动作,共20次。每天早晚训练2次即可。不过,内斜视患儿不推荐此法。

误区:夜间参加户外活动也能预防近视

肖春婷:科学证明,户外活动时间与屈光度数、眼轴长度呈显著相关,增加户外活动时间是最有效、最经济的近视防控方法。一般建议每天户外阳光下活动不少于2小时,或者每周累计达到14小时。关键是“户外”,而不是活动内容、方式和强度等。

要强调的是,户外是指在“阳光下”的户外,而非“夜间”户外。由于夏季炎热或上班没时间,一些家长会选择晚上带孩子到户外活动。夜间户外因为没有阳光的刺激,缺乏近视防控的效果。

误区:一些训练或者仪器可以逆转视力

肖春婷:国家卫生健康委等部门指出,在目前医疗技术条件下,近视不能治愈。从事儿童青少年近视矫正的机构或个人不得在开展近视矫正对外宣传中使用“康复”“恢复”“降低度数”“近视治愈”“近视克星”等表述,误导近视儿童青少年和家长。不得违反中医药法规定冒用中医药名义或者假借中医药理论、技术来欺骗消费者,谋取不正当利益。

儿童青少年近视的发生与发展易受多种因素影响,家长千万不要“病急乱投医”,避免受骗。当孩子反映看近清楚、看远模糊,或家长观察到孩子有眯眼视物、频繁眨眼、习惯性揉眼、皱眉、歪头视物等现象时,应及时带其到专业医疗机构进行眼科检查,可选择通过散瞳验光看清楚远视储备,检查眼轴长度和角膜曲率,作出精准诊断。如果确诊为近视,应遵从医嘱进行科学的干预和矫治。

分类信息 广告热线:13799377276

公告栏

厦门福广拓供应链管理有限公司遗失湖里区市场监督管理局2023-09-08核发的营业执照正本统一社会信用代码91350206MA8U0EJ16F声明作废
厦门市湖里区基麦霖睿科技研究院(个人独资)遗失公章,声明作废。
厦门亿富罐科技有限公司遗失厦门市市场监督管理局2022-07-20核发的营业执照正本,统一社会信用代码91350200MA8W1DYM82声明作废
厦门多福工贸有限公司遗失思明区市场监督管理局2020-09-28核发的营业执照正本,统一社会信用代码91350212MA2XTQB935声明作废。
厦门佳福盛土石方工程有限公司遗失车辆道路运输证,闽DE8155,证号350201267134,声明作废。
厦门恒乐益贸易有限公司遗失财务章一枚,声明作废。

公告栏

金桥互联(厦门)科技服务有限公司遗失公章、财务章各一枚,声明作废。
厦门安明阁文化传媒有限公司遗失翔安区市场监督管理局2022-05-06核发的营业执照正本,统一社会信用代码91350213MA8UX2HP7Q声明作废。
莆田市知远运输有限公司遗失闽B52976 道路运输证,证号:闽350303200981;闽B51756 道路运输证,证号:闽350303200979,声明作废。
莆田市淇明商贸有限公司遗失公章一枚,声明作废。
厦门澳利双电子商务有限公司遗失集美区市场监督管理局2022-09-29核发的营业执照正本,统一社会信用代码91350200MA8T5H706A声明作废
华安县丽峰酒店有限公司遗失公章一枚,声明作废。

漳州市友润图建设工程有限公司遗失公章一枚,声明作废。
厦门速双网络科技有限公司终止经营电信业务,持有《增值电信业务经营许可证》,许可编号:闽B2-20240926,声明注销。
厦门市卓育教育咨询有限公司遗失集美区市场监督管理局2021-04-06核发的营业执照正本,统一社会信用代码91350211072839745P声明作废
漳州市恒顺物流有限公司,车牌号闽ED2512,遗失道路运输许可证,证号350681210488,声明作废。
父亲武勇,母亲李丹丹,遗失2008年11月18日出生,姓名为武子奥的出生医学证明编号:1350263382,声明作废。
厦门市港太隆贸易有限公司遗失海沧区市场监督管理局2023-05-29核发的营业执照副本,统一社会信用代码913502053030009649声明作废。
厦门库房科技有限公司遗失集美区市场监督管理局2022-03-16核发的营业执照副本,统一社会信用代码91350211MA8UQ5T76A声明作废。

公告栏

厦门信德葆投资咨询合伙企业(有限合伙)遗失公章一枚,声明作废。
金慧味(厦门)健康科技有限公司遗失公章一枚,声明作废。
福建清章晋贸易有限公司遗失公章,编号35030510006298声明作废。
莆田市立康医疗器械有限公司遗失遗失公章一枚,声明作废。
厦门爱美信生活用品有限公司遗失深圳德利国际货运代理有限公司海运提单一套,起运港: XIAMEN, CHINA 目的港:GDANSK, POLAND 发货人: XIAMEN NEWCLEARS DAILY PRODUCTS CO.,LTD. 提单号: DK24060735CNXMNPLGDNFD 箱封号MRSU0088600/CN8068615 船名MSC AMSTERDAM 航次: 424W, 现声明作废。
厦门晟佰茂网络科技有限公司不慎遗失中华人民共和国增值电信业务经营许可证,经营许可证编号:闽B2-20240996,声明作废。

公告栏

关于召开临时临时成员大会的通知
致:颜亚表、颜秀春、林淑卿、杨春华、王丽红、张志贤、颜工峰、颜梅虹、魏则旺、郑秀珠、颜振杨、颜福来、许赛菊、林妙玲、颜福池
我社将组织召开临时会议,因无法邮寄送达且无法与颜亚表、颜秀春、林淑卿、杨春华、王丽红、张志贤、颜江峰、颜梅虹、魏则旺、郑秀珠、颜振杨、颜福来、许赛菊、林妙玲、颜福池取得联系,为保障本社各成员权益,特公示通知如下:
我社定于2024年09月02日召开临时会议,现将本次会议内容基本情况及议题通知如下:
一、本次会议基本情况
会议时间:2024年09月02日
会议地点:厦门市海沧区海沧街道石塘村刘山社76号
召集人:颜惠玲
主持人:颜惠玲
召开方式:现场会议,现场投票表决。

二、会议议题
决议议案关于作为确认清算报告、办理农专社注销登记的议案,特此召开成员大会。
三、注意事项
成员参加会议的,必须由其行使表决权,成员不能参加会议的,可以委托一名委托代理人参加会议并实行表决权。参会的委托代理人应出示成员依法出具的加盖公章的书面授权委托书、受托人的身份证复印件。
四、本社联系方式
1.联系人:颜惠玲
2.联系电话:18950017097
3.邮箱:490727006@qq.com
4.联系地址:福建省厦门市海沧区海沧街道海沧社区柯井266号
特此通知!
厦门市海沧区滨农植保专业合作社
2024年7月31日
陈文(身份证号码350181198101286619)因保管不慎遗失福建盛凯房地产开发有限公司开具的福建增值税普通发票,发票号:00995137.03547342,特此公告。