



“我们医院寒假就诊高峰马上要来了。”1月14日,记者从宁波市眼科医院获悉,随着本周四期末考试结束,医院就诊的患者将迅速增加。

寒假即将开始,假期如何护眼,成为关注的热点。

有效的日间户外活动,能有效地预防近视。图为在绿茵场上踢球的孩子。

平均每天晒2小时太阳 真能防近视!

市眼科医院将迎就诊高峰

专家:观看电子屏幕要记牢“20—20—20”口诀

1 为啥寒假来就诊的孩子更集中?

14日上午10时许,记者在宁波市眼科医院就诊大厅看到,排队等待就诊的患者和家属有四五十人,其中有十来个看上去不到10岁的孩子。记者询问了一下,他们都是幼儿园或者小学一二年级的小朋友。

郭晓红,宁波市眼科医院近视防控办主任,也是市眼科医院的一名视光医生。她告诉记者:“我们估计从15日下午开始,来就诊的中小学生就开始多起来,等本周四期末考试结束,我们医院寒假的就诊高峰期就会正式到来。”

正式到来。”

据了解,每年寒暑假市眼科医院就诊有个明显的特点。“假期刚刚开始,一般都是家长带孩子前来做复查;假期结束,新学期开始,很多是家长发现孩子近视加深前来配镜。”郭晓红介绍,相比时间较长的暑假,寒假只有20多天,医院就诊人数相对更加集中。

据了解,尽管寒假放假,但孩子宅在家近距离用眼比较多,包括没有科学管控电子产品的使用,都会“催生”近视。

2 室内活动可以替代户外活动吗?

近年来,宁波积极推进儿童青少年近视防控工作。特别是2020年起,宁波市教育局、宁波市卫健委开展医校共建近视防控圈建设,通过与学校深度合作,发挥医院资源优势,制订校园近视防控方案,对学生进行定期视力筛查,建立视力健康档案,截至2024年已完成全覆盖。

通过对筛查数据的分析,郭晓红发现学生视力变化有个明显的特征:下半年眼轴生长速度显著高于上半年。

眼轴,是指眼球从前到后的长度(由角膜正中到视神经与视网膜黄斑中心凹之间的一条假设线),眼轴是评估近视控制一个比较客观的指标。眼轴好比眼球的“身高”,会随着人的生长发育逐渐增长。如果眼轴在正常范

围,就算验光测出负25度,可能也是假性近视。评估远视储备情况,也是看眼轴。如果眼轴增长超过了生理性的增长速度,就会认为近视控制不理想或远视储备下降过快。

郭晓红分析,之所以会有这个特征,主要和季节变化有关。“阳光里的紫外线,可以促进人体多巴胺的分泌,它可控制眼轴长得慢一点,从而抑制近视的发生及进展。上半年特别是夏季,孩子们放学后还有比较长的日照时间;冬天太阳落得早,整体的日照时间就短了。这就造成了孩子眼轴上半年生长比下半年缓慢、近视发展在下半年会稍微加快的整体状况。”

这也是为什么很多学校都要规定保持一定户外活动时间的原

3 是不是只要走出家门、少用眼就可以了?

那么,孩子是不是只要走出家门,少用眼就可以?

“其实我们说的户外活动,是指有效的日间户外活动。”郭晓红介绍,门诊经常遇到家长说一直保证孩子的户外活动,但孩子眼轴生长还是很快。“后来我们仔细一问,家长说是晚饭后带孩子出去散步。另外有家长让孩子打打室内

篮球,白天去商场逛逛,其实都不算有效的户外活动。有效的户外活动,是要接受自然阳光的沐浴。”

一般来说,晒太阳的时间每周要保持14个小时,也就是平均每天2小时。这个时间,可以不是连续的,比如上午1小时,下午1小时,都是可以的。“就算是阴天,效果也会比在室内好。”

4 用电子产品,屏幕是否越大越好?

那么,除了要保持户外活动的时

间,寒假期间家长还要注意哪些呢?

郭晓红说,家长需要在孩子作息、饮食以及使用电子产品等方面加大关注力度。

长时间近距离使用电子屏类产品,易消耗儿童远视储备量,是儿童青少年近视早发、高发的重要原因。“建议家长尽量不要让儿童使用电子屏类产品。如果实在要看,尽量选用大屏及远距离观看。”

郭晓红表示,选用次序为投影仪、电视、电脑、平板,不建议用手机。总体原则是屏幕越大、分辨率越高、距离越远,就越好。还要根据环境调整亮度,当周围环境较暗时,要打开房间灯光照明,避免在

较暗的环境下使用电子产品。

观看电子屏幕要适时休息,建议看屏幕20分钟后,抬头远眺6米(20英尺)外至少20秒以上,即“20—20—20”口诀。3岁以下儿童尽量避免接触电子产品,学龄前儿童尽量少使用电子产品。儿童青少年每天娱乐性视屏时间累计不宜超过1小时。年龄越小,连续使用电子产品的时间应该越短。

“另外,寒假期间要尽量避免熬夜,保证睡眠时间,这样可以缓解用眼疲劳;饮食方面要避免高油高糖,饮食均衡,可以多吃叶黄素含量丰富的食物。”郭晓红建议。

记者 张志龙
通讯员 陈怡文/摄



医生为孩子检查视力。