



3岁小孩就成了近视眼？没错！

记者连日来采访发现，低龄儿童视力问题近年来日益严重，不少幼儿园小朋友也出现近视、散光的情况。对此，不少家长揪心，眼科医生忧心。并非遗传等先天因素，小小年纪为何成了“小眼镜”？

# 小小年纪为何成了

“小眼镜”越来越多 年龄越来越小

虽然5月28日、29日是周末，但中国科技大学医院眼科医生张本武和他的同事们仍然忙得不可开交。他告诉记者，眼科有7个医生上门诊，每人每天70个号，几乎都是治疗近视的小朋友。

他说，以前都是小学生才近视，现在幼儿园小朋友都有很多近视。以前大部分低龄小朋友都是假性近视，现在一查多是真性近视，还伴随散光等视力问题。甚至有一些低龄小朋友近视度数非常深。

武汉市青山区红钢城小学四年级的小徐(化名)获得不少省市级绘画比赛奖项，还参加过画展。但小徐的外婆却特别着急，“孩子的眼镜镜片越来越厚了！”小徐的外婆说，孩子6岁戴上眼镜，最近一次视力检查近视度已经达到700度。

复旦大学附属耳鼻喉科医院戴锦晖主任医师告诉记者，现在青少年近视的人数不断上升，作为临床医生，他常常被孩子和家长包围，非常忧虑。

相关数据表明，近视低龄化现象日益明显。中国营养与健康促进会近日发布《中国儿童青少年营养与健康报告(2016)》显示，2005—2014年，我国学生视力不良检出率不断增长，乡村学生视力不良率增长更快。

据北京市卫生计生委有关人士介绍，2013—2014学年度北京市中小学生学习视力不良检出率为60.7%。视力不良检出率男生为57.8%，女生为64.0%。视力不良检出率小学为46.8%，初中为77.4%，普通高中为88.5%，职业高中为71.8%。

复旦大学附属耳鼻喉科医院提供的资料显示，目前，我国约有4亿近视患者，其中青少年所占比例高达2/3，且仍在增长，在青少年人群中，近视率已经呈现出“越高龄越普遍，越低龄增速越快”的“两头尖”格局。而在这4亿近视患者中，高度近视患者所占的比例已达到约30%，并呈逐步上扬趋势，我国已成为高度近视的重灾区。

## 聚焦近视低龄化现象

“小屏奴”最易成为“小眼镜”

# 小眼镜

小小年纪就成为“小眼镜”，究竟是谁惹的祸？

电子产品的不当使用和学习负担过重，近视低龄化现象日益加剧。”武汉爱尔眼科医院小儿斜视弱科戴鸿斌说。

去年“十一”期间，戴鸿斌所在的武汉爱尔眼科医院平均每天小儿眼病患者就诊量达到600人次。

张本武说，自己3岁的儿子在上幼儿园，前几天一查，也快近视了。因为爷爷奶奶负责照顾，老人为了哄孩子就给他玩手机、玩iPad。“很多孩子抱着这些不撒手，iPad和手机这类电子产品屏幕小，要看清楚，必须拿得很近，容易造成长时间、近距离用眼。而且，这些产品的LED背光源的亮度很高，是普通电脑屏幕的4倍。离眼睛非常近时，强光就会直接、集中照入人眼，瞳孔会不断进行收缩以适应光源的变化，造成孩子眼睛调节力的下降。”

戴锦晖说，很多孩子长时间捧着iPad、手机等，成了“屏奴”，家长也放任，觉得轻松。原本幼儿的眼部视神经还没有发育完全，但使用电子产品就要不停地调节晶体，这就让很多孩子视力过早发育，并且很容易近视。

“以前低龄儿童一般都是假性近视，但是这几年很多孩子一来医院查出来就是真性近视，他们多数都是由于经常使用电子产品。”他说。

记者调查了解到，孩子学习压力大、长时间过度用眼、户外活动时间少、用眼习惯不当、父母监督时间有限，以及饮食习惯也是近视的重要原因。“那天孩子在家写作业，仔细看看她写字的姿势我才发现问题，她握笔是朝前倾的，一把攥在手里，脸恨不得贴到了书上。”小徐的外婆说。

“握笔姿势不对，也影响孩子视力。”武大人民医院小儿眼科的一位医生说，门诊接诊了大量握笔姿势错误的孩子，在错误的握笔姿势下，为了看清笔尖，孩子的头部自然左倾，而且双眼距离纸面更近，而孩子错误的握笔姿势最易被家长和老师忽视，成为拉低儿童视力的“黑洞”。

张本武说，孩子摄入糖分较多，也会影响孩子的视力。有的孩子近视发展非常快，一、二年级才两三百度，五、六年级七八百度。一问，孩子天天喝饮料、吃零食。

专家称，吃糖过多会导致血糖增高，从而引发或加重近视。另一方面，食用过量糖会大量消耗体内钙、铬等元素以及维生素，也会诱发或加重近视。

警惕“小眼镜”变成“酒瓶底”

“预防和延缓近视，越早干预越好。”中国医师协会眼科分会委员、北京世纪坛医院眼科主任医师肖林说，限制儿童使用电子视屏的时间至关重要。另外，孩子年龄越小接触视屏伤害越大，2岁之前不宜使用手机、电脑等视屏。如果2至6岁儿童操作电子视屏产品，一次不宜超过20分钟，每天累计时间不要超过1小时。

武汉青少年视力低下防治中心主任杨莉华建议，平时学生应尽量少使用iPad等电子产品，在学习过程中，保持正确的坐姿、眼睛同书本保持适当距离，每隔三四十分钟让眼睛尽量远望。另外，打球、慢跑等运动和做眼保健操，也能让眼部得到锻炼。

“市面上有一些眼部保健仪，号称能够缓解视疲劳、预防近视，但临床上没有实验证明，我们也不建议用这些。”张本武说。

专家指出，真性近视一旦形成几乎不可逆转，但是可以通过科学的干预方式控制近视的发展速度。一旦发现问题，尽早纠偏。

相关链接

## 长时间使用 电子设备成罪魁

眼科专家通过长期观察发现，近视的发生和进一步恶化，主要集中在儿童与青少年在校期间。

美国南加州大学眼科研究院院长罗希特·瓦玛解释说，近视与基因有关，但后天的环境和生活方式影响也很大，长时间使用移动电子设备，再加上光线不足，导致了儿童近视率快速上升。美国南加州大学眼科研究院与美国国立卫生院在对洛杉矶9000名儿童的视力状况进行调查后发现，美国儿童期近视的发生率是过去50年的两倍，接触屏幕的时间过长和待在户外的时间不足是罪魁祸首。

在亚洲的一些国家，学校上课的时间要比西方国家至少多两个小时。相较于亚洲同龄人，美国孩子背负的学业压力较轻，他们有更多的时间在户外活动。因为近视率低，当地的中小学校没有专门进行视力保护方面的教育。

新加坡国立大学苏瑞福公共卫生学院流行病学教授、新加坡眼科研究院近视研究项目负责人苏祥美对本报记者表示，随着城市化进程加快和教育重视程度不断提高，生活在城市中的儿童户外活动时间被大量挤占，生活方式的改变无形中增加了罹患近视的概率。根据马来西亚眼科协会的数据，虽然目前近视的确切成因尚未找到，但根据统计发现，过量阅读、药物不良代谢、不良饮食、弱光、不良姿势以及遗传等因素会造成近视。苏祥美认为，在近视的后天成因中，不良生活环境和生活方式占据了较高的比重。

由于近视会导致视力减退甚至致盲，特别是随着年龄增长，儿童的近视情况可能加剧，因此这一疾病已经发展成为严峻的公共卫生问题，甚至衍生出社会问题。苏祥美介绍说，如果近视得不到控制，将有可能发展成为病理性近视甚至失明。对于社会而言，青少年近视率上升意味着未来高龄成人的低视力率和失明率提高。(来源：人民日报)

