

孩子近视可以控制吗？

李小寅

成都青羊品见眼视光诊所有限公司 四川 成都 610000

【中图分类号】R77

【文献标识码】A

【文章编号】1674-1412(2021)23-0003-01

在社会快速发展的背景之下，信息技术的完善程度越来越高，日常生活中，孩子们能够接触到的电子产品类型越来越多，直接影响孩子的视力。通过对最近几年近视人数以及近视人群年龄等多项指标进行综合性分析，发现近视的人数变得越来越多，而且近视患者的年龄也日趋年轻化。现在很多家长都非常担心孩子近视了怎么办？孩子近视之后还有没有可能还原视力？针对现在孩子视力每况愈下的情况，该如何在孩子近视后对他们的视力进行有效的控制和改善？是目前公共卫生问题的重要组成部分。通过对最近几年近视发生概率进行分析，可以发现，小学生的近视率达到50%左右，中学生的近视率达到70%左右，高中生的近视概率甚至在70%以上，因此，针对孩子近视的问题进行研究已经迫在眉睫。

1 近视带来的危害

近视带来的危害非常多，主要包括视网膜脱落、裂孔、豹纹眼底、飞蚊症以及眼底出血、黄斑变性等。首先从视网膜脱落以及裂孔的角度进行分析，一旦近视度数达到一定数值后，患者的眼球就会不断增大，眼球增大后很有可能使视网膜变薄，视网膜是附着在眼球底部的一层半透明的膜，半透明的膜，它需要对外界信息进行感受，是眼部非常重要的组织。如果我们把眼睛当做一架相机，视网膜就是相机里面的感光底片，它主要负责观看成像，如果视网膜破裂，当我们看东西时，物体的影像通过屈光系统，落在视网膜上，视网膜是有一定厚度的膜，如果我们的眼球被无限拉长，会突破原来的位置和指标，视网膜在变薄后就有可能出现裂孔。一般高度近视患者容易出现视网膜脱落。

一旦发生视网膜脱落之后，患者不及时治疗，视力就会大幅下降，甚至会永久丧失视力。眼底出血及黄斑变性，是很多高度近视患者出现的临床症状，因为高度近视，患者的眼球会不断变大，此时会对患者眼球壁产生牵拉，引起眼底、视网膜以及脉络组织的正常关系失调，并且进入代谢失调。特别是黄斑区域的小血管，因为牵拉之后会出现破裂以及黄斑出血，此时患者的视力会严重下降。黄斑出血并且被吸收之后，血管也有可能再次破裂、局部破裂、再出血再破裂，又再出血后就有可能出现斑痕，此时黄斑就会进入变形状态，患者也有可能进入永久视力损害状态。

2 近视的发生因素

经专家介绍，近视的影响因素比较复杂，但可以将其分为遗传、环境、营养体质因素三种不同的类型。经过对大部分近视群体的近视因素进行综合性分析，可以发现高度近视与遗传之间存在密切联系，但环境条件也是决定近视疾病发生的客观因素。除此之外，如果在孩子成长的过程中，微量元素严重缺乏，或者孩子的体质较弱，其发生近视的概率也相对较高。对孩子进行近视控制时，我们需要从多个角度出发，进行综合分析，避免孩子的生长环境引发近视，同时根据孩子成长的不同

阶段，补充相应的微量元素，增强孩子的体质，只有这样才能有效避免近视出现。很多家长关心孩子在出现眼睛近视的情况后，是否还能控制视力，其实矫正视力的方法有三种，分别是戴镜框眼睛纠正、戴隐形眼镜以及手术治疗。经过多年的临床观察及研究，了解到在以上三种方法当中带硬性隐形眼镜，特别是角膜塑形眼镜，可以很好地对近视有效控制。

3 近视的治疗方法

戴普通镜框进行视力矫正，是目前大部分近视孩子在视力矫正中使用的主要方法，戴度数合适的眼睛，不仅能够帮助孩子矫正视力，让他们的视觉更加清晰，也可以对其视力进行有效的控制。通过对部分家长进行问卷调查以及访谈，可以发现有一部分家长认为戴近视眼镜会使孩子眼镜度数变得越来越深，其实近视程度加深加深并不是因为戴眼镜造成的，而是孩子在日常生活以及学习时存在不良的生活和学习习惯。部分孩子，每天花费10多个小时在学校看书学习，放学回家后使用电子产品、看电视等，是孩子近视程度加深的主要原因。再加上普通镜框在使用的过程中对于孩子的眼睛外观会产生消极影响，且很多家长对于眼镜选购缺乏相关知识，也是导致家长排斥孩子戴镜框眼镜一个原因。除了上文分析的治疗方案之外，近视治疗主要有近视激光治疗以及人工晶体植入手术治疗的方案。18岁以下的未成年人因为身体正处于发育的关键阶段，他们的视力情况并不是很稳定，所以不能使用近视激光手术治疗方案。晶体植入手术治疗方案则是在近视度数达到1000度以上的近视患者中才可以使用。

4 近视的预防方法

因为一旦孩子出现近视后，无法保证视力恢复到最初状况，所以在日常生活中需要进行有效的近视预防，这是一项长期工程，需要建立孩子器官发育档案，使用近视视觉环境干扰的方式，特别从光学、药学、营养学等多个角度，为孩子构建良好的成长环境。预防近视需要从多个方面入手，首先，家长需要控制孩子玩电脑、看书和写作业的时间，持续学习一段时间后，休息10分钟，让眼睛得到休息和调节后再次进入到读书或者写作业的状态。其次在读书以及写作业时，姿势一定要正确，不能躺在床上，不能趴着看书，也不能在昏暗环境下看书。如果在日常生活中，孩子出现视觉模糊的情况，需要马上告知老师和家长，也需要及时带孩子到医院进行治疗，因为及时发现是进行近视治疗以及近视控制的前提。如果孩子已经出现了近视或者在观察物体时视觉模糊比较明显，那么就要通过科学合理地矫正，保证其视力不再加深。最后，从营养控制的角度分析，在日常生活中，孩子应该多吃一些新鲜蔬菜水果，少吃糖和碳水化合物，增强孩子体质，有效预防近视。

保证儿童具有健康成长的环境并且预防近视刻不容缓，希望每个孩子以及家长都能够关注近视问题，不能等到真正出现近视后才发现问题的严重性，再进行矫正效果往往不尽人意了。