

# “小眼镜”激增 近视低龄化

文·摄影/本报记者 郑慧英 刘晓君 实习生 汪子龙

日前,记者从内蒙古农业大学附属中学的一张初二班级合影照片中看到,照片上50名学生中有26人戴眼镜。开学在即,有不少家长领着孩子去医院检查视力,更换或新配眼镜。记者在采访中了解到,现在戴眼镜的中小學生越来越多,年龄也越来越小。孩子近视问题应该引起社会关注。

## 【现象】 扎堆配镜

2月7日10时,记者来到内蒙古医科大学附属医院验光配镜部,看到这里有很多人在等待验光配镜,其中不乏一些孩子。

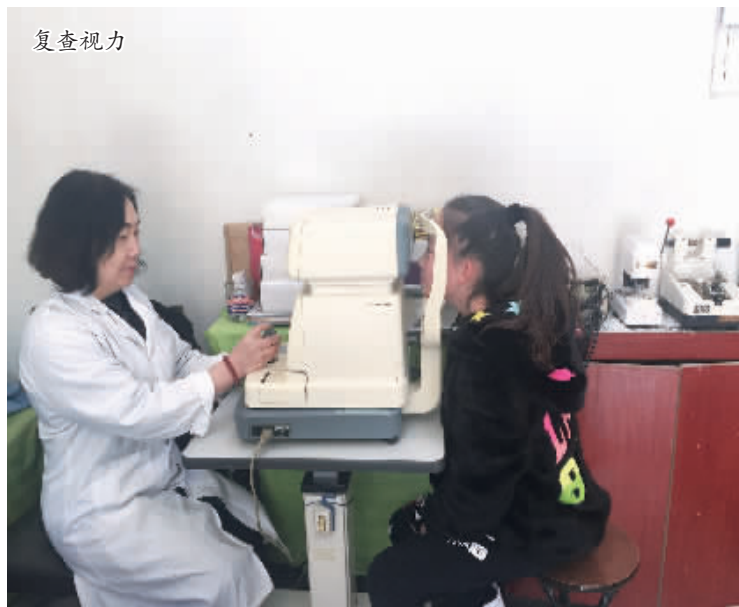
看着这些由父母领着前来检查视力的“小眼镜”们,着实让人揪心。市民李女士正领着戴着“试戴镜片”的儿子在楼道里走动。她告诉记者,她的儿子乐乐上小学四年级,一年级时因为散光加轻度近视,戴上了眼镜。但是乐乐爱玩好动,眼镜一会戴了一会又摘了,而且还喜欢玩手机,致使眼镜的度数逐年增加。“去年秋季开学后,孩子自己就要求重新复查视力,因为他看不清黑板了。我们一听也着急了,趁着今年假期,领他来复查视力,重新为他配一副合适的眼睛。每天看着孩子鼻子上架着的眼镜,我们当父母的,心都揪着疼!”李女士感慨地说道。

记者在检查视力的门诊室外看到,排队等待的孩子还有20多位,他们都戴着眼镜。经询问,他们中最大的15岁,最小的6岁。记者来到挂号窗口,咨询工作人员一上午挂了多少号?工作人员告诉记者,50个诊号已经挂完,如果想要验光配镜只能等到下午13时30分开始挂号,诊号名额30个。没有挂上号的张先生跟他的女儿说:“中午别回家了,下午咱们第一个挂号。”记者了解到,张先生的女儿去年9月刚上高一,也是之前的眼镜度数不合适了,趁着假期重新配副眼镜。张先生说:“高中正是用眼的关键时期,配一副合适的眼睛不仅有利于学习,也是对孩子眼睛的一种呵护。”

据了解,进入寒假后,内蒙古医科大学附属医院验光配镜部就出现了家长领着孩子扎堆查视力、配眼镜的现象。

随后,记者又来到内蒙古人民医院眼科门诊。虽然已到了11时30分,但是在这里等待查视力、配眼镜的孩子还有很多。

记者从分诊台了解到,每年的寒暑假,前来查视力、配眼镜的孩子数量只增不减。这个寒假,几乎每天都要接诊近百名孩子。



复查视力



试戴镜片

## 【开销】 花费不菲

市民刘女士的女儿于2014年3月戴上眼镜后,镜片的度数几乎是半年一变。为了有效校正女儿的视力,刘女士可谓是用心良苦。

在朋友的推荐下,刘女士花费近3000元为女儿配了一副功能性眼镜。戴了两个月后,她女儿的镜片度数竟然奇迹般地下降了50度,她又花了近900元为女儿换了一副镜片。然而,这样的喜悦只持续了一段时间,因为这副功能性眼镜对孩子的要求极高,定时望远,看书、写字都要时时戴配套的复合镜。由于孩子的自律能力差,无法很好地按照要求坚持戴镜、用镜,结果镜片度数又升了起来。今年1月,刘女士领着女儿到医院一查,镜片度数逼近500度。随后,刘女士在朋友的推荐下,又花495元为女儿选购了一款眼部按摩仪。按照使用说明,她每天督促女儿进行眼部按摩。“自从女儿戴了眼镜,我已经花费了万余元。她现在才上初中,真正用眼的时候还没有到。如果照这样发展下去,到了高中得戴多少度的眼镜呀!”刘女士忧心忡忡地说。

市民耿女士为了保护孩子的视力,也花了不少钱,医院检查、配镜,还到专门的眼部康复按摩机构进行理疗。“自从女儿去年8月戴上眼镜以来,再加上几天一次的眼部按摩,到现在已经花了5000多元。”耿女士说起这部分花销也很无奈。

记者了解到,孩子配一副质量相对好的眼镜价格至少在700~800元,如果再给眼部做一些理疗,费用又会增加。“对青少年来说,上学期间半年或一年眼镜就得更换一次。”刘女士说。

## 【诱因】 电子产品是主因之一

2月7日上午,记者在内蒙古人民医院眼科门诊看到,排队等待就诊的人群中,青少年占了一部分。在验光室,副主任医师柳波正在给一名女孩做着眼部检查。听说记者要采访,柳波表示很忙,只能抽出一段时间接受采访。

针对近几年青少年近视人群的数量变化,柳波说,每到寒暑假都会有不少中小學生前来配眼镜。现在青少年的近视人群正逐渐低龄化,而且逐年增加。过去,中学生眼睛近视的比较多,一个班差不多占到70%~80%,而小学生近视的少一些,差不多占50%。而现在近视的人群年龄却提早了,小学生和中学生的近视人数比例基本相同,小学生一个班的近视比例也提高到了60%~70%,甚至有个别孩子三四岁就成了近视眼。

那么,导致近视的原因有哪些呢?柳波表示,除了遗传外,还与环境密不可分,环境因素又和孩子的不良用眼习惯有关,如坐姿、写作业距离、看书姿势、灯光照明等。现在,随着手机、电脑的普及,电子产品对青少年诱发近视眼有很大的直接关系。许多孩子都喜欢玩手机、玩电脑游戏,一玩就是好几个小时。有些家长在孩子两岁时就让他们在电脑或手机上看图、看动画。其实手机有一种蓝光,对眼睛伤害很大,尤其是在暗的环境中看手机伤害会更大。一些家长不让孩子看手机,孩子晚上偷偷在被窝里看,这些都有可能增加近视的发生率。

## 【市场】 眼镜店配镜忙

有很多人选择在医院配镜,还有一部分人为了追求时尚,选择到眼镜店配镜。2月7日上午,记者来到呼和浩特市昭乌达路内蒙古师范大学附近的一家眼镜店采访时,一名店员告诉记者:“来眼镜店配镜的群体主要以高中生为主,因为他们的视力已经在医院做过正规检查。高中生的镜片度数变化不大,一般在50~100度之间。他们为了追求时尚的镜框,就会选择在学校周边的眼镜店配镜。”

记者随后又走访了内蒙古师范大学附近的其他几家眼镜店,销售人员均表示,现在越来越多的家长带着孩子在医院检查完视力后,前往眼镜店配镜。因为学生更换镜片的间隔时间是根据年龄变化而变化的,小学生大多是半年左右更换一次,中学生是一两年更换一次。

## 【措施】 预防近视从小开始

针对目前青少年近视的人群越来越多,柳波建议,预防近视要从小开始,要减少近距离用眼,掌握正确的用眼姿势,控制用眼时间。

柳波说,孩子在5岁前是视力发育的过程,尽量不要接触电子产品,应该多看纸质图书,保护好孩子的视力。中小学生在写作业时,使用的台灯灯光不要太亮也不要太暗,最好使用LED灯,因为LED灯与节能灯相比对视力保护的效果会更好一些。

同时,还要控制手机和电脑的使用次数,养成良好的用眼习惯。寒暑假,家长们应该多带孩子参加户外活动,多看远处,充分让孩子的眼睛得到放松,缓解视疲劳。

柳波提醒家长,一定要密切关注孩子的视力问题,如果发现孩子有眯眼睛现象,一定要到正规医院做相关检查。通过正规验光(16岁以下青少年散瞳验光排除假性近视)已经确定为近视者,应该及时配戴矫正眼镜。他还建议,长期从事近距离作业者,应每隔40~50分钟休息3~5分钟,向远处眺望一会儿;阅读或书写应保持正确的姿势,眼与读物保持约33公分距离,周围光线不要太强或太弱;坚持做眼保健操,以增强眼睛的血液循环,解除眼部过度疲劳;避免长时间看书、玩游戏机等,每次时间不超过45分钟为宜。不躺着看书,不走路看书;保持充足的睡眠,参加体育锻炼,促进眼部血液循环和睫状肌的调节力。高度近视(600度以上)的人应避免剧烈运动,否则易引起视网膜剥离;注意均衡饮食,不挑食。忌多吃糖和全脂奶酪等;注意用眼卫生,如有沙眼、眼睛炎症等,应及时进行治疗。