

开学临近，学生配镜热潮涌现

医师：功能性镜片并非人人适用



家长带娃在省人民医院进行视力检查。



孩子“扎堆”来医院检测视力。



医师韩联仪在给小孩进行验光。

眼镜店和医院眼科 迎来配镜、视功能检查热潮

近日，海口不少眼镜店迎来了家长带娃配镜、换镜的热潮。2月13日，记者在海口解放西路一家名为盛昌眼镜的眼镜店内，看到有个别家长带着孩子正在配镜。店员告诉记者，临近开学之际，家长带娃来检查视力和配眼镜的数量的确要比平常多一些，这其中有些首次来验光配镜的，也有来换购新眼镜的，还有来店内重新验光的。

“现在的小朋友户外活动比较少，寒假长时间看手机等电子产品，眼睛疲劳很普遍，这些因素造成中小学生学习近视率比较高。”该店员称，一些首次带娃来配镜的家长常常不相信自家孩子已经近视，经过严格验光和测试视力后确实是近视，就在店内配了眼镜，学生眼镜便宜的有一百多元，还有两三百元甚至上千元的。

她还表示，对于7岁以下的孩子，店员会劝家长首先带娃去正规医院进行视力查验和相关检查再决定是否配镜。

在解放西路的一家眼镜店内，配镜师告诉记者，近日来店内咨询和配镜的学生明显增多，可能多出将近一小半，小的有六七岁的孩子，大多是近视，也有散光。

此外，在新华北路一家眼镜店内，记者也看到店家为吸引客户推出的各类广告，包括免费为学生测试视力等。还有一些眼镜店家推出防蓝光眼镜等产品，还有离焦、单焦镜片，还区分进口镜片和国产镜片。

2月14日上午，记者在海南省人民医院眼科诊室看到，有许多家长带着孩子前来进行视功能检查和眼睛全面检查，在医院眼科的走廊处还设置了视力检测区域。今年上六年级的小吴早前就已经戴上了100多度的近视眼镜，孩子父亲告诉记者，原先配的眼镜如今孩子说看东西已经有些不清楚了，说明近视加深了，就赶紧趁着开学前带来医院检查一下视力，估计这次加深到了200度，可能要考虑重新配一套合适度数的眼镜。

“孩子喜欢趴着看书，假期也经常看手机，家长在的时候还能提醒和阻止一下，但孩子很快又按照自己的方式用眼，很头疼。”吴先生说。

环境、遗传两大因素 影响近视发病率

如今，青少年近视率提升以及近视的低龄化现象突出已是不争的事实，为什么会出现这样的情况？海南省人民医院眼科验光门诊副主任医师韩联仪表示，主要是因为环境因素和遗传因素。

在环境因素上，如今孩子们用眼存在很多不良习惯，如近距离、长时间看书写字，以及玩手机电子游戏等，用眼疲劳突出，导致睫状肌长时间处于紧张状态，眼轴拉长，对视力造成负面影响。此外，不少青少年喜欢趴着看书、躺着看手机，坐姿不正确，加上户外活动太少缺乏接触阳光，甚至在光线不足的地方长时间看书玩手机等，都容易造成近视。

“现在孩子学习压力大，睡眠不足也是导致近视发病率高的原因之一，一般情况下，小学生要保障每天睡眠10个小时，中学生9小时，高中生8小时，但实际上不少孩子几乎成了‘夜猫子’，睡不够的情况突出。”韩联仪说。

她还表示，遗传因素也是导致孩子近视的重要因素。根据相关的科学研究，如果孩子父母都存在近视的问题，孩子发生近视的概率就会明显增高，而如孩子父母有高度近视的情况，则孩子发生近视的概率甚至可以达到40%—60%。

配镜要选择合适的 不要盲目相信镜片功能

针对近期的孩子“配镜”热，以及不少家长对孩子是否需要配镜、如何选择眼镜等困惑。韩联仪表示，如果家长发现孩子存在经常揉眼睛，看东西要眯眼才看清，视力下降等近视眼的症状时，要及时带孩子前来正规医疗机构进行检查。

“尤其是不满10岁的孩子，首次配镜前应该先去正规医疗机构对眼睛进行全面检查，了解是否患有眼科疾患，在医生建议下进行散瞳验光，精准判断视力等情况后，再决定是否配镜。”韩联仪说。

对于已经近视且配戴眼镜的青少年，家长一定要提防孩子近视发展成高度近视，要养成每年复查视力的情况，如果发现每年近视度数增加超过100度的，尤其要引起重视并积极采取措施干预和防控，一旦发展为高度近视不仅视力更差，还可能带来眼部的其他病变。

对于家长和孩子配镜、换镜时面对商家有关防蓝光眼镜、各种功能镜片的宣传，韩联仪认为，蓝光虽然会对人体眼睛造成一定的伤害，但实际上生活中一般的蓝光对孩子的近视影响有限，家长和孩子不需要过度纠结和夸大防蓝光镜片的作用。

“不过，一些功能镜片的确可以一定程度对延缓近视加深起到作用，比如一些进口的好材质高质量离焦镜片，与只有一个度数的单焦镜片不同，它可以有多个度数，对眼睛周边视网膜产生远视性离焦，延缓眼轴拉长，从而延缓近视的加深。”韩联仪说，但须强调，这种功能性镜片价格比较高，而且作用会因人而异，有条件的家庭可以适当考虑选择。总而言之，要经过科学的验光和视功能检查，根据专业人士意见选择适合自己的镜片。

预防近视发生或加重 建议从用眼习惯、视功能检查做起

韩联仪表示，避免发生近视或者近视加重，关键在于日常的爱眼护眼要到位。首先，要避免用眼疲劳，一般情况下用眼半小时就要远眺一下，让眼睛得到适当休息。“可以参照我们常用的‘三个20’机制，即用眼20分钟，远眺一下20英寸外也就是6米外的事物20秒。”韩联仪说，学生要养成良好的阅读、写字坐姿，不要经常躺着看手机和电子产品，不要在移动车厢内或者光线暗的地方看书看电子屏幕。

其次，要适当增加户外活动，多晒太阳，尽量保障每天有2小时的户外活动时间，要保障足够的睡眠并且做好营养均衡，多吃些肉蛋奶富含蛋白质的食物。在学校的孩子可以利用课间时间到教室外走走，做做眼保健操。

“对于已经发生近视的孩子，一方面除了上述养眼护眼的好习惯要坚持外，还应该定期检查眼睛视力，当然没有近视的孩子也可以定期做一些视功能检查，以便及时发现近视苗头或者眼部疾患，及时进行干预、调整，避免近视加重。”韩联仪说。

临近开学，海口不少眼镜店内迎来了家长带娃配镜的热潮，甚至到医院，也有许多家长带娃做视功能检查。

那么，如何科学地进行配镜和视功能检查？如何避免陷入商家的一些宣传噱头？做好日常的爱眼护眼？海南省人民医院眼科验光门诊副主任医师韩联仪表示，重点是做好日常护眼，若有近视现象一定要科学验光，同时不要盲目相信一些眼镜的功能，要选择适合自己的眼镜。

南国都市报记者
王康景 文/图



扫码看视频