



6月6日是第31个全国爱眼日,今年的主题为“人人享有眼健康”。

可现在的情况是,越来越多的小朋友近视了,而且近视的年纪越来越小。家长们都急了,到处找“控制近视的办法”,市面上各种护眼产品也越来越多。

但这些东西真的靠谱吗?近视防控眼镜到底怎么选?那个用红光照眼睛的哺光仪,能代替户外活动吗?网上很火的低浓度阿托品滴眼液,能自己买来给孩子滴吗?我们一个一个来说清楚。



制图:凌翠云。  
(即梦AI)

## 小朋友近视后怎么控制度数?

### 近视防控眼镜怎么选?

现在的小朋友近视后,很多家长不再给配普通近视眼镜,而是选一种具有矫正和防控功能的特殊眼镜。

目前医院里给小朋友用的,主要有三种。

第一种叫角膜塑形镜,又称OK镜。晚上睡觉的时候戴,它能把角膜慢慢塑形,这样白天不戴眼镜也能看清楚。更关键的是,它还能让眼轴不要长得太快。眼轴是什么?就是眼球前后的长度,眼轴越长,近视度数就越深。所以OK镜相当于给度数增长“踩了一脚刹车”。不过OK镜需要每天认真清洗,适合爱运动、白天不想戴眼镜的孩子。

第二种叫离焦框架镜。看上去和普通眼镜差不多,但镜片有特殊设计,能让眼睛周围接收不到“快点长”的信号,这样眼轴就不会拼命往长了长。年纪小、能乖乖戴眼镜的孩子,选这种最方便也最安全。

第三种叫多焦软镜。这是一种特殊的软隐形眼镜,白天戴,既能看清东西,又能让眼轴不要长得太快。

选哪种,不能自己决定,必须让医生来判断。每个孩子的年龄、度数、眼睛形状都不一样,一定要先去医院做全面检查,让医生综合评估之后再决定。

### 哺光仪能代替户外活动吗?

有些家长买了一种叫哺光仪的机器,用红光照眼睛,想让孩子少出门也能控制近视。

这个东西确实有用,但有几件事你得知道。

首先,哺光仪是用一种特殊的低强度红光来照眼睛,它属于第三类医疗器械,受到

相关管理,不是随便买回家就能用的。而且目前关于它的长期效果,医学家还在研究当中,短期数据是有的,但用几年到底安不安全,还需要更多时间来验证。所以用之前必须做专门的眼部检查,而且要在医生的监督下使用。

其实最关键的一点是:哺光仪替代不了户外活动。

全世界大量研究都已经证明了,每天在户外待2个小时左右,是控制近视最基础、最有效的办法。为什么?因为阳光能让眼睛里分泌一种叫多巴胺的物质,它能帮眼轴不要长得太快。

所以,与其花钱买机器,不如先把孩子带出门去玩。每天2小时户外,比什么仪器都管用。

### “网红眼药水”可否自行购买使用?

最近有一种叫“低浓度阿托品”的滴眼液特别火,很多家长在网上买来给孩子滴,觉得滴了就能控制近视。

这个药水确实有延缓近视的作用,但它是处方药,不是普通眼药水,不能自己买来随便用。

为什么?因为已经有家长自己买来给孩子滴,结果出问题了一—孩子怕光特别严重,看近处的东西模模糊糊,眼睛还不舒服。

用这个药水之前,必须先去医院做全面的眼部检查,让医生判断孩子能不能用。医生开了处方之后,还要定期去复查眼压、调节功能这些指标。用药期间,浓度不能自己调,频率也不能自己改。

一句话:这是药,不是保健品,必须医生说能用才能用。

(据新华社/本报记者凌翠云、人工智能小AI共创)

## 小朋友应怎么保护眼睛避免近视?

近视到底是怎么来的?虽然遗传和环境都有影响,但从很多案例来看,环境因素才是小朋友近视发生和度数加深的主要推手。最常见的几个风险点是:每天户外活动不到2小时、长时间近距离用眼不休息、电子产品看太久、写作业姿势不对、作息不规律、饮食不合理等等。

那怎么科学预防?记住这几个关键词:保储备、强户外、控近用、建档案。

先说户外。学校和家长要确保孩子每天有2小时在自然光下活动。阳光能促进眼睛分泌多巴胺,有效减缓眼轴增长,这是目前公认性价比最高的防控方式。

再说用眼习惯。要严格执行“20—20—20”法则,就是每用眼20分钟,往6米(约20英尺)以外的地方看至少20秒。电子产品的使用也有明确要求:6岁以下不碰,6到12岁每次不超15分钟,一天总共不超过1小时。写作业时要做到“一拳一尺一寸”:胸口离桌边一拳,眼睛离书本约33厘米(约一尺),指尖离笔尖约3厘米(约一寸)。另外,不要在暗处、车里、躺着的时候看书写字。

第三是建档案,重点关注远视储备。每个孩子出生时都自带一定的远视储备,随着长大慢慢消耗,消耗完了就会近视。所以要定期带孩子去正规医院做散瞳验光,一旦发现储备偏低就要及时干预。尤其是父母双方都超过600度高度近视的家庭,更要尽早监测、严格管控,避免超前早教和长时间近距离用眼,3岁以内的孩子尽量减少高强度用眼,把远视储备能多留一点是一点。

如果孩子已经出现眯眼、歪头、凑近看、总揉眼这些表现,别犹豫,马上去正规医院眼科检查,拖不得。

每个孩子的发育节奏不一样,家长要做的是提供一个安全有趣的环境,当好孩子的玩伴和鼓励者,让他们在快乐中自然成长。

(据新华社/本报记者凌翠云、人工智能小AI共创)

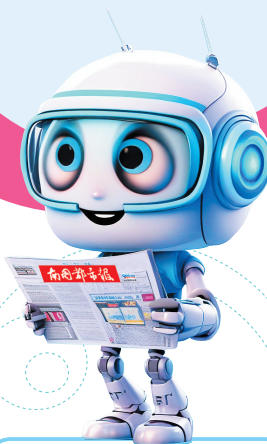
### 小AI对你说

小朋友们,读完这期萌新闻,你知道该怎么呵护眼睛了吗?若是近视了,该怎么选近视眼镜?

欢迎来信分享你的思考,我们将择优刊发。老师、家长,如果有什么意见、建议,也欢迎来信。

“萌新闻”每周日见

邮箱:nanguoxizuo@126.com



小AI带你读新闻  
周日见