



从儿童到成人的近视防控全攻略

◎南充市高坪区人民医院 杜 红

在电子屏幕充斥生活的今天，近视问题愈发普遍，从天真烂漫的儿童到忙碌的成年人，都可能受到近视的困扰。作为医务工作者，深知近视不仅影响视力，还可能引发多种眼部并发症。不同年龄段人群的近视成因与发展规律不同，防控策略也需因人而异。接下来，就为大家详细讲解从儿童到成人的近视防控全攻略。

儿童期：打好近视防控基础

儿童时期是视力发育的关键阶段，也是近视防控的重中之重。6岁前，儿童的眼睛通常处于远视状态，随着生长发育，眼球逐渐变长，视力向正视化发展。但如果用眼习惯不良，眼球过度发育，就会导致近视。家长要格外关注孩子的用眼行为，控制近距离用眼时间。学龄前儿童每次看书、玩玩具时间不宜超过15分钟；上学后，连续读写时间不应超过40分钟，每用眼20分钟，应眺望6米以外远处至少20秒，放松眼睛。同时，要为孩子营造良好的用眼环境，保证室内光线充足，使用符合标准的学习桌椅，让孩子保持正确的读写姿势，做到“一拳一尺一寸”——胸口离桌一拳，眼睛离书本一尺，握笔手指离笔尖一寸。增加户外活动时间是儿童近视防控的有效措施，研究表明，每天户外活动2小时以上，可有效降低近视发生风险。阳光照射能促使视网膜分泌多巴胺，抑制眼球增长，家长应多带孩子进行户外运动，如跑步、打球等，让孩子充分接触自然光线。此外，定期带孩子进行视力检查也至关重要，3岁起就应建立视力健康档案，每3~6个月检查一次视力、屈光度和眼轴长

度，以便及时发现视力问题，尽早干预。

青少年期：积极干预延缓近视发展

青少年学业压力增大，用眼强度增加，是近视高发和度数快速增长的阶段。除了延续儿童期的良好用眼习惯，还需针对青少年的特点加强防控。合理规划学习时间，避免长时间连续用眼，课间休息时要走出教室活动。控制电子产品使用时间，非学习目的使用电子产品单次不宜超过15分钟，每天累计不超过1小时。对于已经近视的青少年，要正确佩戴合适的眼镜，近视度数增长较快的青少年可在医生指导下选择佩戴角膜塑形镜（OK镜）或多焦点眼镜，这些特殊眼镜能在一定程度上延缓近视度数加深。此外，营养均衡对青少年视力保护也很重要，多摄入富含维生素A、维生素C、维生素E，以及叶黄素、蛋白质的食物，如胡萝卜、蓝莓、鸡蛋、鱼类等，有助于维持眼睛正常生理功能。若发现孩子出现眯眼、揉眼、歪头看东西等视力下降症状，应及时到正规医疗机构检查，切勿盲目相信非正规机构的近视治愈宣传。

成年期：稳定视力预防并发症

很多人认为成年后近视度数就会稳定，无需再关注视力问题，这是错误的观念。虽然成年后眼球发育基本停止，但过度用眼、不良用眼习惯仍可能导致近视度数加深，还可能引发视网膜脱离、黄斑病变等严重并发症。成年人即使工作繁忙，也要注意用眼卫生，遵循“20-20-20”法则，即每用眼20分钟，抬头眺望20英尺（约6米）外20秒。长时间使用电脑工作的人群，可调整屏幕亮度和对比度，使眼睛感觉舒适，同时可佩戴防蓝光眼镜，减少电子屏幕蓝光对眼睛的伤害。对于有条件且符合手术标准的近视患者，可考虑通过近视矫正手术恢复视力，如激光近视手术、晶体植入手术等。但手术并非一劳永逸，术后仍需保持良好用眼习惯，定期复查。此外，成年人也应每年进行一次全面的眼部检查，尤其是高度近视患者（近视度数大于600度），更要密切关注眼底健康，及时发现和处理潜在的眼部问题。

从儿童到成人，每个阶段都有其独特的近视防控重点。只要我们重视视力健康，养成良好的用眼习惯，定期检查，就能有效预防和控制近视，守护清晰“视”界。👁️