

# 孩子眯眼、斜眼看东西， 需警惕弱视

◎ 宜宾市第二人民医院 刘 茂

在门诊中，我们常常会听到家长们反映这样一些问题：孩子看电视总爱凑近屏幕，写作业时歪着头，甚至拍照时一只眼总是“眯着”。当出现这些情况时，家长们可要警惕了，这很可能是弱视在作祟。

那么，究竟什么是弱视呢？弱视是以眼部无明显器质性病变，单眼或双眼远视力低于0.9且不能矫正为主要表现的眼病。具体来说，在视觉发育期内，由于斜视（比如我们俗称的“对对眼”和“瞟眼”）、屈光参差（即两个眼睛度数相差 $\geq 1D$ ）、高度屈光不正（像高度远视、高度散光等情况）以及形觉剥夺（例如先天性白内障、上睑下垂等）等异常视觉体验的影响，导致单眼或双眼矫正视力低于正常水平，在眼部检查没有器质性病变的情况下，最佳矫正视力低于相应年龄，或者双眼矫正视力相差2行及以上，视力较低的那只眼就是弱视眼。

很多弱视的早期信号，其实并不是体检表上的数字，而是隐藏在孩子日常的一些“小动作”里。这就要求家长在陪伴孩子的过程中要多留意，不能只盯着作业有没有写完、字写得漂不漂亮，还要关注孩子是怎么用眼的。比如，孩子看书时总喜欢把书凑得很近，或者身体歪着、头偏着；看电视时喜欢坐在固定的一侧，甚至只用一只眼去看；画画、拼图时常常眯一只眼，另一只眼明显更“卖力”。这些看似不起眼的小习惯，往往是在提示某一只眼睛在“偷懒”。还有的孩子在户外活动中，接球总是慢半拍，上下台阶容易踩空，家长可能

以为是孩子胆小或者不够灵活，其实这也可能和双眼协同能力不足有关。所以，建议家长在不同场景下观察孩子的用眼状态，而不是只在孩子写作业时关注。一旦发现孩子长期存在这些异常用眼表现，就不要简单地纠正姿势了事，更不要想着等孩子“长大再看”，应尽早带孩子到眼科做一次规范检查。

不少家长存在一个常见的误区，觉得只要孩子不喊“看不清”，视力就没问题。实际上，弱视、远视或散光等问题，在早期往往没有明显的不适症状，孩子也难以表达出来，等到发现看不清时，问题可能已经拖了一段时间。而定期查视力，就是为了把问题拦在“还来得及”的阶段。一般来说，孩子3岁左右就可以进行比较规范的视力筛查，之后每半年到一年检查一次比较合适。孩子上了幼儿园、小学后，即使学校有体检，家长也不要完全依赖筛查结果，条件允许的话，还是建议到正规医院眼科做一次详细检查，因为有些问题，普通筛查是发现不了的。需要提醒的是，检查前尽量保证孩子休息充足，不要刚看完手机、平板就去测；检查后要认真听医生的解释，哪怕只是“轻度异常”，也要按照医生的建议复查。

对于确诊弱视的儿童，治疗上

找准“病因”是关键。对于明显斜视的患者，可能需要先进行斜视矫正，比如通过戴眼镜或者手术的方式；有远视或散光的患者，则需要佩戴合适的眼镜；先天性白内障患者，要先进行手术治疗；而当一只眼视力高于另一只眼时，需要在医生的指导下进行遮盖治疗。

很多家长一听孩子要戴眼镜，心里就开始犯嘀咕，担心“戴久了摘不下来”“会不会越戴越严重”。其实，对于弱视孩子来说，眼镜不是负担，而是治疗的一部分。该戴的时候不戴，反而会耽误孩子视力的发育。医生给孩子配的眼镜，是根据孩子眼睛的真实情况量身定做的，目的是让眼睛“看清楚”，给大脑一个正确、清晰的视觉信号。在日常生活中，最常见的问题是孩子“时戴时不戴”，比如在家写作业不戴、看电视才戴，或者嫌麻烦干脆不戴，这样治疗效果会大打折扣。弱视治疗讲究连续性，戴镜时间不够，就等于训练被频繁打断。家长要做的就是帮助孩子建立戴镜习惯。如果孩子出现戴镜不适、头晕、看东西不舒服等情况，不要自行停戴，应及时带孩子复诊调整。

总之，儿童弱视不容忽视，家长要提高警惕，早发现、早治疗，为孩子的视力健康保驾护航。☺