

# 积极防控近视， 守护孩子的“视”界

◎深圳市儿童医院 陈思玲/刘喜花

眼睛是心灵的窗户，更是我们探索世界的“精密镜头”。保护这扇窗户，尤其需要从儿童时期抓起。今天，我们就来系统了解近视防控的关键知识。

近视，是最常见的屈光不正之一。当眼睛处于放松状态时，平行光线经角膜、晶状体折射后，焦点无法准确落在视网膜上，而是落在视网膜前方，导致远处物体模糊不清。这种“焦点错位”正是近视的核心特征。根据屈光度数，近视可分为低度（ $\leq 300$ 度）、中度（ $300 \sim 600$ 度）和高度（ $> 600$ 度）三类，度数越高，发生眼部并发症的风险越大。

那么，近视究竟是怎么发生的呢？概括来说，遗传、环境和营养是三大关键因素。

首先是遗传因素，可以说是眼球的“先天参数”。眼球形态（如眼轴长度、前房深度、角膜曲率）很大程度上由遗传决定，这些“先天参数”直接影响近视的发生风险。研究显示，父母一方近视的孩子发生近视的概率可达50%~90%；若父母双方均为高度近视，孩子的近视风险将进一步升高。遗传虽不可改变，却为我们提供了早期预警的依据。

比遗传更值得关注的，是环境因素这只“隐形推手”。其中，近距离用眼是明确的危险因素。当用眼距离小于30厘米且持续超过30分

钟时，眼睛会出现短暂性近视，长期反复则可能发展为不可逆的真性近视。光线环境同样至关重要，长期在光照不足（低于300勒克斯）或过强、有眩光的环境下用眼，会加剧眼疲劳，间接增加近视风险。

除了用眼习惯，饮食与眼球健康的关联也不容忽视。过多摄入甜食可能增加近视风险——糖代谢过程中会消耗大量维生素B<sub>1</sub>和钙，前者不足会影响视神经发育，后者不足则会导致巩膜弹性下降，促使眼轴拉长。此外，营养过剩引发的高血糖、高胰岛素水平，还可能通过影响生长因子间接促进巩膜异常生长，进一步推动近视发展。

了解了近视的成因，家长还需要学会识别孩子发生近视的预警信号。如果发现孩子看物体时不自觉眯眼、皱眉，抱怨看不清黑板或远处路标，频繁揉眼、眨眼，或看电视、使用电子产品时距离越来越近，就应及时带其到正规医疗机构进行专业检查。特别需要提醒的是，近视一旦发生，目前尚无法彻底逆转。高度近视还可能引发视网膜脱离、黄斑病变等严重并发症，甚至导致不可逆的视力损害；部分职业（如航空、精密仪器操作等）

也对视力有严格要求，近视可能限制孩子未来的职业选择。

正因如此，科学防控远比事后矫治更为重要。具体而言，可以从以下六个方面着手。

第一，优化用眼光线。家长要保证孩子的用眼环境光线充足、柔和，避免直射光或昏暗环境。读写时，光源宜从非惯用手一侧射入，防止手影遮挡视线。

第二，均衡饮食，把控“营养天平”。家长要多为孩子提供富含维生素A的食物（如胡萝卜、动物肝脏），以维持其眼表健康；保证孩子摄入充足的钙（如牛奶、豆制品）和B族维生素，能保护其巩膜弹性；同时要严格控制孩子摄入甜食及含糖饮料。

第三，合理管控电子产品。减少孩子非必要的电子屏幕使用，每次使用不超过20分钟，其间应间隔远眺以放松眼睛。

第四，保证充足睡眠。睡眠不足会加速多巴胺代谢，而多巴胺可抑制眼轴增长；夜晚的暗环境还有助于促进褪黑素分泌，有利于眼球正常发育。建议小学生每天睡眠不少于10小时，初中生不少于9小时，高中生不少于8小时。

第五，增加户外活动，优选球类运动。研究表明，每天2小时以上的户外活动能显著控制眼轴增长；乒乓球、羽毛球等球类运动则可提升动态视力，增强眼睛调节能力。家长要督促孩子每周至少进行2~3次、每次30~40分钟的运动。

第六，保持眼部卫生。引导孩子养成勤洗手的好习惯，提醒其避免用脏手揉眼，减少结膜炎等眼表疾病的发生。😊