

疯狂暑假，警惕儿童近视度数飙升

睡前玩手机加速眼睛疲劳

◆ 本版撰文 吴瑞莲

又到了今年暑假补课高潮时，在疯狂暑假，家长们驱赶孩子补课学习各种技能，将让孩子们的眼睛长期处于眼疲劳状态，导致儿童近视度数飙升。上海爱尔眼科医院专家提醒，暑假期间，孩子们学业负担大大减轻，应合理休息，增加户外活动时间；尤其需要尽量减少电脑、手机、电视等视频终端的使用时间，警惕两个月暑假过去，孩子变成高度近视眼。

上海爱尔眼科医院高级验光师顾功臣介绍，近视是由遗传因素和环境因素共同作用引起的。90%的近视是由环境引起的，长时间近距离用眼，眼睛持续疲劳是引起近视的重要因素。如今的孩子用眼负荷非常大，有的孩子从幼儿园开始，绘画、乐器等近距离用眼活动太多，长时间的近距离用眼过度极易导致近



视。而有的孩子上课、写作业时眼睛与书本距离过近，加上喜欢歪着甚至躺着看书、看电视等，加重眼睛负担，也会导致近视高发。

另外，现在智能手机、平板电脑等的普及，让孩子们更频繁地接触

到电子游戏。很多孩子反映，如果长时间地对着屏幕会感到眼疲劳、眼睛干涩，眨眼时甚至伴有疼痛感，视物模糊等状况。顾功臣介绍，这种病医学上称为“视频显示终端综合征”，除了上述的表现外，还会伴有头晕、头疼甚至记忆力减退等症状。现如今处在数字媒体时代的社会中，要脱离电脑生活或者工作已经不现实，可是只要掌握正确的方法，科学用眼，就可以起到很好的预防作用。

顾功臣表示，首先坐姿要端正，和屏幕保持约 50 厘米的距离并且屏幕在视线以下 15 度左右。很多人在家上网或看电视时躺着、靠着，甚至有人趴着，这些看似舒服的姿势其实对眼睛伤害很大，容易压迫一侧的视神经，还可能引起散光。特别是晚上很多人有睡前玩手机的习惯，这种恶习更是要不得。因为在黑

暗的环境下，手机屏幕的光线就显得更加明亮，眼睛在这样的刺激下，会加速疲劳，长此以往，暂时的视觉疲劳就会变成永久性的近视眼。其次，室内光线要柔和，办公桌不可对着窗口，室内灯光尽量不要直对眼睛或屏幕。除此之外，科学的中途休息也很重要，最好能操作电子产品一小时就休息十分钟，离开座位走动走动或者向远处眺望。

此外，专家提醒家长们要注意，视疲劳、头晕头疼，都可能是近视的先兆；很多近视的小学生和中学生，开始出现的是视疲劳，他们长时间看近以后再看远会有一定的模糊期，眼睛反应不过来，甚至出现头晕头痛。他们为了看清东西，经常会眯着眼睛看电视，歪头视物，家长要多多观察孩子的日常行为，及时发现

暑期运动损伤频发

夏季运动也需“热”身

炎炎暑期来临，恰逢 20 届巴西世界杯足球赛的精彩上演，上海各大公共运动场所内的体育锻炼人气暴涨，特别是在篮球馆、足球场上，年轻人的矫健身姿随处可见。运动能够强身健体，但随之而来的人身意外及运动性损伤也不可避免。专家建议，进行体育运动前，应充分做好热身运动，避免急性损伤。

最近，家住浦东高东镇的小陈因为打篮球时扭伤了右腿膝盖，敷药半个月之后，肿胀消退，疼痛感有所减轻，但是上下楼梯以及蹲厕时疼痛感仍然明显。经磁共振拍片结果显示，小陈的右膝关节积液，外侧半月板损伤，前交叉韧带损伤。

开元骨科医院关节外科吕宏主任表示，这属于较常见的一种运动性损伤。他介绍道，半月板是膝关节的缓冲垫，是膝关节运动中非常重要的结构。它的作用是缓解外界给膝盖的压力，保护膝盖，一旦发生损伤，会引起关节活动时疼痛，弹响，

打软腿等症状，严重者行走困难。损伤后如不及时进行合理的治疗，长期拖延会加速膝关节退变，使膝关节加速老化，导致膝骨性关节炎提早出现。像小陈这样的病情，可选择微创关节镜治疗，也就是俗称的把眼睛和手指放入关节内的“钥匙孔”技术。

据了解，关节镜技术起源于德国，是一种先进的现代骨科技术。关节镜的外形如铅笔粗细，常用的直径只有 4 毫米，在皮肤上做一个 5-10mm 的切口，把关节镜放入关节后连接微型摄像机，通过光纤照明系统和计算机成像系统，在显示器上可以清楚看到关节内所有的部位。由于图像经过高倍放大，比普通手术时肉眼看的更为准确，同时，从另外一侧的小切口放入特制的微型手术器械，针对关节内的病变进行有的放矢的治疗。

吕宏主任指出，关节镜治疗对于关节疑难病症的确诊，往往能取

得很好的效果。关节疾病长期困扰患者，严重者丧失劳动能力甚至致残。针对传统的膝关节切开手术治疗，微创关节镜精确度更高，能有效治疗创伤性关节炎、骨性关节炎、不明原因的关节肿胀，各种滑膜炎等，有效去除关节腔内有害液体、碎屑、关节内的游离体，解决疼痛。

Q&A

Q: 为什么三伏天里也觉得膝盖冰凉？

A: 关节凉痛一般是由于骨关节炎引起的，可以先拍片检查一下，根据具体病况确定治疗方法。避免劳累，注意保暖。

Q: 退行性膝关节炎是什么意思？

A: 退行性膝关节炎是由于膝关节的退行性改变和慢性积累性关节磨损而造成，以膝部关节软骨变性，关节软骨面反应性增生，骨刺形成病理表现。

长期眼镜佩戴不当

易引起视网膜脱离

不少家长认为，孩子近视了可随意先佩戴一副框架眼镜，以后再让孩子进行激光手术治疗近视。殊不知，在长期的佩戴不合适的眼镜有可能会造成度数进一步加深，容易引起视网膜脱落，黄斑变性等并发症，到时再用手术方法治疗就真的无济于事了。

而正值暑期生活，又恰逢世界杯赛场最狂热的时间点，孩子们在家更是多了泡在网上或者电视上的机会，家长们更要加强管制孩子的用眼习惯。顾功臣提醒，如果遇到孩子的眼睛出现不适或者视物模糊的情况，家长们一定要引起重视，带孩子到正规的眼科医院做检查，避免盲目地带孩子到眼镜店配眼镜。

他解释道，一般眼镜店只会检查视力然后配镜片，但是眼科医院会从近视原因开始着手，然后找出适合的方案，最后进行治疗。而近视的原因会有很多种，首先，如果父母双方都是近视眼的话，孩子得近视的概率是 100%；其次，长期用眼不当或者用眼过度导致新陈代谢不正常也会引起近视；此外，

还有眼睛发生损伤性的变化导致的近视等。顾功臣表示，其实 8 岁以上的青少年可以通过佩戴角膜塑形镜进行近视的防控，但是是否可以佩戴角膜塑形镜还是需要到有条件的正规医院进行配前检查。

顾功臣指出，其实爱护眼睛和爱护身体是一样的。很多家长不知道孩子在 3 岁的时候就应该建立眼健康档案，因为孩子的成长过程是一个远视——正视——近视的过程。一个 3 岁的孩子视力正常是在 0.6 左右，四岁是在 0.8,5 岁是在 1.0。随着孩子的生长发育，每增长一毫米，孩子的视力就会增加 300 度，这在孩子的生长期是正常现象，成长发育到一定年纪就可以发展为正常的视力，若是不正当的过早介入治疗，就会真的让视力受到影响。建立眼健康档案则可以防控孩子近视。值得注意的是，现在市面上出现了很多所谓的防控近视的产品，很多家长为了孩子不惜代价购买，结果纷纷上当受骗，顾功臣提醒，家长们千万不要盲目地相信广告上面的类似产品。

蹲点开抢免费专家咨询号

本市各医院临床一线医务工作者为广大就医人群贴心准备“红包”——免费专家号，有需求的读者可拨打新民健康工作室热线:021-62476396，时间:周

一至周五 10:00-17:00。报名截止日期:7 月 16 日(周三)12:00，也可发送短信“专家+姓名+联系方式”至 15001961787 报名。



顾功臣 高级验光员、高级定配员
擅长: 擅长各类小儿屈光不正及斜弱视矫正，尤其擅长渐进片，RGP 及角膜形镜的检查和验配。



柏碧成 主治医师、高级验光技师
擅长: 斜弱视诊断与治疗，角膜塑形镜的验配及 RGP 的验配，双眼视功能异常的检查诊断与处理。



吴鹏泽 副主任医师
擅长: 对膝关节炎、颈椎病、肩周炎及各种疑难、复杂性骨科疾病有着独特的治疗方法。



吕宏 医学博士
擅长: 利用微创技术治疗膝关节半月板损伤、膝关节屈曲挛缩畸形、颈椎病等骨科疾病。

近视眼镜会越戴越深吗？

近些年来，儿童的近视率有逐年升高的趋势，幼儿园里和学校里戴眼镜的孩子越来越多了。但是很多家长担心孩子戴眼镜后，近视度数会不会越戴越深呢？

顾功臣表示，针对配了眼睛后为什么度数会越来越深这一问题，答案也不是唯一的。首先，比如在不正规的眼镜店不合理的配镜会导致这种情况的发生，孩子得了病理性的近视也会出现度数加深过快，如不及时防控，最高甚至达到 2000 度的高度近视。其次，针对不同的近视，治疗方案也是不同的。一个近视 100 度的孩子可能会有 7、8 种不同的方案，家长们可能已经一头雾水了。

顾功臣介绍，在正规的眼科医院进行检查时，会进行双眼视功能检查，查看小孩是调节不足还是调节过度，如果调节过度的话

还要进行散瞳，在散瞳的环节中才能知道小孩的眼睛是真性近视还是假性近视。因为这方面知识的匮乏，很多家长把孩子的假性近视当成真性近视，结果带孩子去眼镜店配了眼镜之后孩子就真的成了近视眼了。因此在孩子有近视预兆的时候，不要盲目地带孩子去配眼镜，应到正规的眼科医院进行常规的视功能检查，医生会根据检查报告给出专业的判断。如果是假性近视的话，通过双眼视功能训练等方式可以治好。最后还是需要孩子积极配合医生，在视功能检查中，8 岁以下的儿童不进行视功能检查，因为孩子的配合力度不够，所以检查的精确度也不能保证，就直接进行散瞳。顾功臣强调，家长们一定要搞清楚孩子到底是什么原因引起的近视，才能对症下药。