

为了确保您的孩子不患有近视,要在他/她还未产生近视前,鼓励他/她从小养成良好的眼部护理习惯。甚至在他/她还未产生近视。目前关于近视有广泛的研究:眼药水(如阿托品)、眼镜/隐形眼镜和其他干预措施,以减缓儿童近视的进展。请向医生咨询近视研究的最新进展。



插图: 在户外度过大量时间的孩童患近视的可能性减低

怎样才能帮助孩童预防或治疗儿童近视?

目前近视没有治疗方法,但是您可以采取以下措施来预防孩童近视或延缓近视的进展:

- **尽早开始** 从童年早期,确保您的孩子有良好的眼睛护理习惯。
- **鼓励每天户外活动** 例如骑自行车、玩轮滑、打羽毛球和篮球等。户外的球类运动可以帮助孩童把眼睛集中在不同距离的物体上。
- **避免或尽量减少儿童使用手持电子设备、玩电脑游戏或看电视** 这些活动不仅增加儿童患近视的风险,还使他们迅速成瘾,降低注意力、学习和创新能力,也可能导致他们经常发脾气。
- **为爱看书的孩童** 听和制作音频书籍可以改善儿童听力、发音和表达能力。

- **经常休息眼睛** 在做近距离工作或使用电脑屏幕时,每 20 至 30 分钟后眺望远方,使眼睛放松,调节近距离聚焦引起的眼睛肌肉痉挛。
- **在自然光线或良好的光线下阅读** 可以预防近视。
- **不要躺着或在移动的车辆里阅读**
- **为小孩计划每天的作息时间表** 使他们有时间 (1 至 2 小时) 进行户外活动。
- **探索和发现大自然的奇观** 例如: 看鸟、海边野餐和在野外散步等。

参加户外活动,可以预防近视!



该病人信息小册子是眼科就医的普通指南,帮助病人了解各种眼睛疾病及其检查和治疗。该小册子并不能取代眼科医生的看诊和建议。如果您有任何眼睛疾病和疑虑,请咨询眼科医生。

如果没有新加坡全国眼科中心事先授权许可,该小册子内容不得以任何形式复制使用。

信息校正于印刷日期(二零二零年三月)
新加坡全国眼科中心公司注册号码: 198900840W

新加坡全国眼科中心
第3医院道11号,新加坡邮区168751
预约服务: (65) 6227 7266 传真: (65) 6226 1884
电邮: appointments@sneec.com.sg
网址: www.sneec.com.sg

/@SNEC.SERI

更详细的了解 儿童近视

Tomorrow's Eye Care, Today®

Singapore National Eye Centre
SingHealth

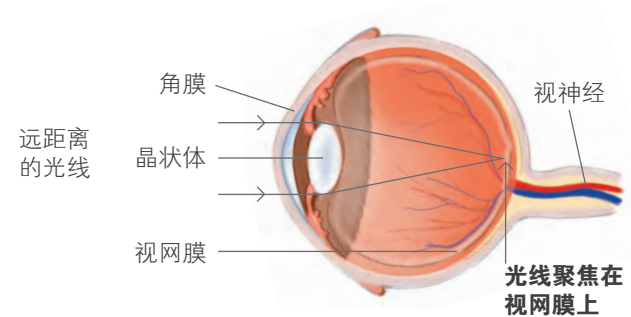
儿童近视

什么是儿童近视?

儿童近视是指孩童眼睛看近处物体清楚,看远处物体模糊的一种屈光不正。孩童患近视的年龄越小,成年后发展为高度近视的可能性越大。近视的度数通常在他们 5 至 15 岁期间迅速增加,直到 20 多岁才逐渐稳定。

是什么原因导致儿童近视?

近视是由于眼球过度生长和眼球的前后距离过长,导致远处物体的光线不是聚焦在视网膜上,而是聚焦在视网膜的前方。因此,远处物体看起来模糊,但近处物体清晰。

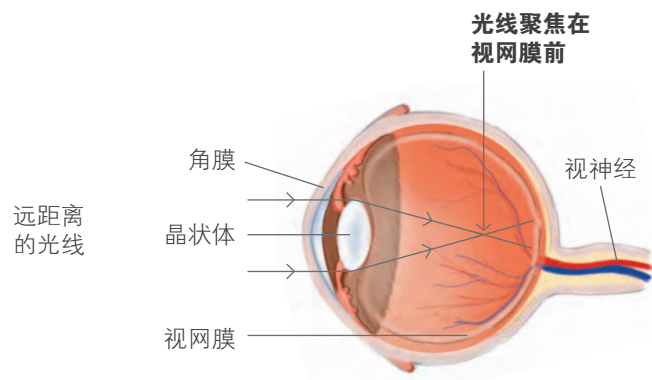


正常眼球

儿童近视有什么危险因素?

近视的确切原因还不清楚,但有些因素能使近视的可能性增加。例如:

- **遗传因素** 近视通常会在同一家族中出现。如果儿童父母有一方近视,该儿童患近视的风险是 2 倍以上;如果父母双方都近视,该儿童患近视的风险高达八倍。此外,父母近视程度越严重,导致儿童患近视的风险越大。
- **环境因素** 缺乏户外活动和过多的近距离活动例如阅读、使用手持电子设备玩游戏或用电脑会使患近视的风险增加。



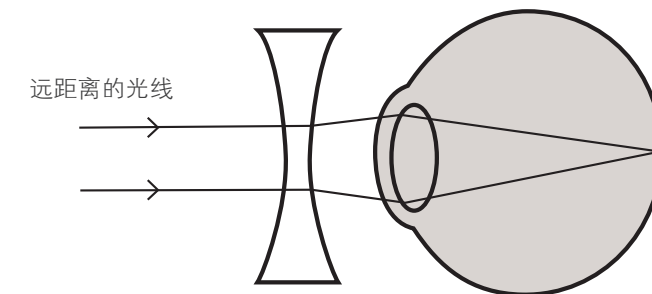
近视眼球

儿童近视有什么可能发生的并发症?

除了配戴眼镜不方便外,近视也可能与下列并发症有关:

- **视网膜裂孔和视网膜脱离** 高度近视的眼球被过度拉长,导致视网膜变薄,使视网膜发生裂孔和脱离的风险增加。视网膜脱离需要紧急治疗,因为脱离的视网膜若没有立即复位,会引起该眼睛视力永久受损。
- **黄斑变性** 高度近视(1,000 度以上)可能与黄斑变性有关。黄斑是位于视网膜中央视觉最敏锐的部分,能提供清晰的视力。黄斑变性导致患者阅读、看电视和辨识面孔困难。
- **白内障** 白内障是眼内晶状体混浊或不透明所引起的视力模糊,高度近视与白内障的过早发病有关。
- **青光眼** 青光眼与眼球内液体压力升高有关。高度近视会使患青光眼的风险增加。如果患者不及时接受治疗,会导致失明。青光眼通常无明显症状,导致视力逐渐丧失,因此被称为“视力的小偷”。

儿童近视有什么治疗方法?



凹透镜或“负”焦距透镜,使图像聚焦在视网膜上

近视患者可以配戴眼镜或隐形眼镜,使远距离物体图像聚焦在视网膜上。根据近视的度数,患者可以选择全天戴眼镜或者只在需要非常清晰的远距离视力时使用,例如看白板、看电影等。

角膜屈光手术(LASIK)是使角膜(眼睛前端的透明层)变薄的激光治疗,相当在患者眼角膜上建立一个永久性的角膜接触镜,使远距离物体图像聚焦在视网膜上。LASIK 手术是一种美容而不是治疗,因为眼球前后壁的距离仍然是过长,即使 LASIK 手术后,患视网膜脱离和黄斑变性等并发症的风险不变。

近视患者眼球拉长的变化是不可逆的。因此,预防近视或在近视早期延缓其发展,是管理近视眼及预防并发症的重要步骤。