

“眼保健开学第一课”一次给你讲清 0~6岁儿童眼部问题,不只是近视

01 儿童眼睛疾病不少

□本报记者 林颖

0~6岁是儿童眼睛和视觉功能发育的关键时期,甚至决定了一生的视觉质量。

福建省卫健委妇幼处为持续推进0~6岁儿童眼保健和视力检查工作落实,开展“启明行动——眼健康,从娃娃抓起”主题宣传活动。值此开学之际,通过线上直播视频的方式给小朋友和家长上了眼保健的“开学第一课”。

9月11日晚上,福建省级儿童眼保健中心主任、福建省妇幼保健院儿童保健中心眼科熊丽春副主任医师,福建省级机关医院眼科林泰南副主任医师,一同走进直播间,以直播访谈的形式,介绍了小儿常见眼健康问题以及误区预防。

据统计,截至发稿前,本次直播在线观看及回看人次总数已超29万人!

下面来看看专家们都分享了哪些干货吧!

近视是家长关注较多的儿童眼科疾病,但实际上,儿童眼睛发育过程中,会遇到屈光不正、弱视、斜视等儿童眼睛常见疾病,都不容小觑。

屈光不正

福建省级机关医院眼科林泰南副主任医师做客直播间

“屈光不正是儿童最常见的眼病,对于6岁内的儿童来说,高度远视、散光和屈光参差这三种眼病很容易形成弱视,需要及时矫治。”林泰南说。

儿童屈光不正通过视力检查和屈光筛查容易被发现,但确诊需要散瞳验光。常用的矫正方法是配戴眼镜,儿童配镜需要医学验光,综合屈光度、有无斜视及眼部其他健康状况,最后确定眼镜度数。



弱视

福建省级儿童眼保健中心主任、福建省妇幼保健院儿童保健中心眼科熊丽春副主任医师做客直播间

据熊丽春介绍,3~5岁儿童视力的正常值下限为0.5,6岁及以上儿童视力正常值下限为0.7。但弱视患儿单眼或双眼最佳戴镜视力低于相应年龄的视力,或双眼视力相差两行以上。

之所以会出现弱视,与视觉发育期内单眼斜视、严重远视、近视和散光、双眼屈光度数相差太大,或先天性白内障、上睑下垂等引起的视力发育障碍有关。

弱视大部分可治愈,但6岁后较难治疗,因此应早发现早诊断早治疗。如果是单眼斜视引起的弱视比较容易发现,但



远视、散光或者屈光参差等引起的弱视,因为无特殊的异常表现常被忽视,需要通过定期的视力检查、屈光筛查和眼位检查才能发现。

斜视

斜视患儿一眼注视目标时,另一眼视轴会偏离目标,也就是俗称的“斗鸡眼”。“它除了影响美观外,还会导致弱视及立体视不同程度的丧失,影响成人后职业的选择。”林泰南说。

斜视分为内斜视、外斜视和垂直斜视,内斜视对儿童的视觉功能影响大,需要及早配镜或手术治疗,具体要根据斜视类型而定。早期治疗可在矫正眼位、恢复外观的基础上,促进视力发育和双眼视觉功能的建立。

02

幼儿园阶段的孩子 注意预防眼部意外、眼部传染病

处于幼儿园阶段的儿童生性爱动,因此,熊丽春提醒,一定要注意预防眼外伤。

例如避免让他们玩铅笔等尖锐物,更不能手持尖锐物品奔跑打闹。避免接触强酸、强碱等洗涤剂。若有化学试剂不慎进入眼睛要立即就地用清水彻底冲洗,冲洗后送医院就诊。刮风天带儿童外出,要注意眼部遮挡以

免进入异物。发生异物进入眼睛时,要避免揉眼,异物会刺激眼泪增多而随眼泪流出,若不能自行流出或症状不缓解,要及时就医。

除了眼部意外伤,结膜炎也是幼儿园孩子常发的眼部传染病。“当人体抵抗力减弱或外界致病因素增多时,眼结膜组织可能难抵刺激,从而发生结膜炎。”林泰南

说。

因此,在流感高发期,尤其不要揉搓眼睛,触摸眼睛前后要用流动的水彻底洗手;不要与他人共用毛巾或个人生活用品,少用餐厅或酒店的毛巾擦脸,少接触感冒或红眼病患者用过的洗漱用具、医疗用品;不与他人共用眼部药品或其他可能接触眼部的护肤品等。

03

0~6岁阶段 一共要做13次眼睛保健

今年新出的《儿童眼保健服务规范》中明确指出:0~6岁阶段一共要做13次眼睛保健,分别是:

新生儿期2次,分别在新生儿家庭访视和满月健康管理时;

婴儿期4次,分别在3、6、8、12月龄时;

1至3岁幼儿期4次,分别在18、24、30、36月龄时;

学龄前期3次,分别在

4、5、6岁时。

家长应定期带孩子到附近社区卫生服务中心或乡镇卫生院,或者医院眼科做检查。

儿童眼睛出现以下危险信号时,熊丽春提醒家长一定要带孩子及时就医。

1.眼红、持续流泪、分泌物多,可疑为结膜炎或新生儿泪囊炎。

2.宝宝瞳孔区发白应当

引起高度警示,提示可疑先天性白内障、视网膜母细胞瘤等眼底疾病。

3.不能追视、视物距离过近、眯眼、频繁揉眼、畏光或双眼大小明显不一致,提示可疑视力异常或眼病。

4.眼位偏斜、总是歪头视物,提示可疑斜视。眼球震颤,即双眼球不自主地有节律地转动,提示可疑视力较差。

04

视力筛查表上的数值 该怎么看?

除了介绍儿童常见眼部疾病外,熊丽春也提到了学校定期开展的视力筛查,不少学生、家长收到了视力筛查表,看着检查表上的数值,都感觉一头雾水,弄不清眼睛到底出了什么毛病。

对此,她解释:

最好理解的是裸眼视力,当数值在5.0及以上时,就属于正常视力,低于这个数值就要及时检查治疗。

球镜数据为正数的是远视,负数的是近视。一般来说,儿童低度数的远视不用太紧张。

婴幼儿自出生起到眼球未发育成熟前都是远视状态,大多数新生儿生理性远视在2.00D~4.00D,之后是一个从远视到正视的发育过程。

从4岁到6岁,远视度数每年递减0.25D。

但如果孩子验出来的球镜是近视50度也就是-0.5D,则需要到医院就诊。

在视力筛查报告中,左右眼柱镜数值通常为负数,且有些人两眼的轴位数值差异大,也让很多家长直呼看不懂。

其实柱镜数值就是散光,一般都带有负号。另外,轴位是配镜时用的,并没有大小好坏之分,只是方向不同而已。

熊丽春表示,视力筛查的结果只有参考意义,最主要还是看散瞳后、验光后的结果,远视储备度数以及眼轴结果;若筛查建议需到医疗机构接受检查,家长且不可忽视。