



“小患者”扎堆 预防近视要趁早



图片来自网络

每年10月的第二个星期四是世界爱眼日,也称“世界视力日”。眼睛作为精密而脆弱的视觉器官,需要悉心呵护,即使轻微损伤也可能影响甚至导致视觉功能减退。当前,眼部疾病与视力损伤问题日益普遍。

国庆中秋假期期间,记者在多家眼科医院看到,前来就诊和矫正视力的中小學生絡繹不絕,不乏低至一二年級的兒童。網絡資料顯示,我國兒童青少年近視呈現早發、高發趨勢,已成為影響其健康成長的重要問題。面對近視、散光日益低齡化,如何實現“早預防、早發現、早干預”?記者採訪了大理大學教研室主任、昆明景遠眼科醫院大視光中心主任袁春秀教授。

近視前有哪些徵兆

袁春秀提醒,孩子近視並非毫無徵兆,家長應成為發現問題“第一責任人”。如出現以下行為,需高度警惕:看東西習慣性眯眼、皺眉;頻繁眨眼或揉眼;看東西湊得太近;反映看不清黑板或遠處物體;出現“歪頭視物”;甚至學習成績下降,也可能是因看不清黑板導致注意力不集中。

如何預防兒童近視

袁春秀指出,近視預防是一場關鍵的“前哨戰”,必須從娃娃抓起,甚至在嬰兒期就應樹立正確觀念。

不少家長誤以為,孩子上學後開始看書寫字才需要預防近視。事實上,孩子的視覺發育從出生便已啟動,0至6歲是視覺功能發展的關鍵期。儘管此時近視可能尚未形成,但一些不良用眼習慣與生活環境,已悄然為日後近視埋下伏筆。她建議,從出生開始,就要關注孩子的視覺行為,定期進行眼部檢查。3歲起,建議建立屈光發育檔案,每半年至一年做一次全面眼科檢查,動態監測遠視儲備值(可理解為“抗近視存款”),這是預測近視風險的重要指標。

袁春秀強調,低齡兒童近視防控的核心在於養成良好用眼習慣和保證充足戶外活動。

擁抱陽光,戶外活動是關鍵。每天至少2小時的白天戶外活動非常必要。自然光照可促進視網膜釋放多巴胺,有效抑制眼軸過快增長——而眼軸增長正是近視的根本原因。這不僅是一種“運動”,更是

最經濟、最有效的防近視手段。

減少持續近距離用眼。嚴格控制電子產品使用時間,遵循“20—20—20”法則(每用眼20分鐘,看20英尺(約6米)以外物體至少20秒),低齡兒童建議進一步縮短連續用眼時長。鼓勵孩子多參與戶外遊戲,減少長時間繪圖、閱讀等近距離活動。保持良好用眼環境與姿勢:確保閱讀光線充足而不刺眼,養成“一尺一拳一寸”的正確坐姿。

運動、睡眠與營養至關重要

當被問及運動、睡眠與營養是否有助於視力發育時,袁春秀肯定地回答:“絕對可以,這些是視力健康的‘營養基石’。”她解釋道,睡眠不足易導致植物神經功能紊亂,影響眼部交感神經與副交感神經,進而可能誘發近視。因此,規律作息與充足睡眠對眼部放鬆和發育至關重要。

合理、均衡的膳食則是眼球健康發育的保障。建議多攝取富含維生素A(如胡蘿卜、動物肝臟)、維生素C(柑橘類水果)、花青素(藍莓、紫薯)和DHA(深海魚)的食物,同時注意鈣、鋅等微量元素的攝入,做到不挑食、不偏食。此外,增強體育運動,特別是乒乓球、羽毛球等球類活動,能有效鍛煉孩子眼肌調節與視覺追蹤能力,有助於緩解視疲勞。

控制重於矯正

袁春秀表示,發現孩子近視,家長產生焦慮是正常的,但務必科學、理性對待。她指出,近視一旦發生便不可逆轉,重點在於控制其發展速度,避免演變為高度近視。

科學驗光,配戴合適眼鏡。必須進行散瞳驗光獲取真實屈光度數,尤其是首次配鏡兒童。配戴合適眼鏡是矯正視力、緩解視疲勞的基礎。建立“防控”意識,超越“矯正”思維:應與醫生充分溝通,為孩子選擇個性化近視控制方案。目前國際公認有效的手段包括:角膜塑形鏡(OK鏡);低濃度阿托品滴眼液;多焦點軟性接觸鏡;離焦框架鏡等。

堅持良好用眼習慣,做到定期複查。近視防控是長期過程,應遵醫囑每3至6個月複查一次,監測眼軸與度數變化,及時調整防控策略。

本報記者 李松梅

為何年紀越大 睡眠時間越少

相信不少年輕人在家中會發現,上了年紀的父母不僅很早就犯困,早上很早就醒來,而且從來不睡回籠覺。難道上了歲數後,人反而變得更加精力充沛了?

其實不是,這都是節律變化惹的禍!接下來我們就來讲讲,為什麼上了年紀後睡眠時間就會變化。



圖片來自網絡

超過60%的老年人早睡早起

年輕時要熬夜,老了卻總早醒,這是很多人步入老年後的真實寫照。研究表明,超過60%的老年人過上了早睡早起的生活。他們經常在20時至21時就開始犯困並入睡,清晨4時至5時自然醒來,而且很難再像年輕時那樣睡回籠覺。

這種“睡眠相位前移”的根源,其實與人體內掌管晝夜節律的“生物鐘”密切相關。人體內存在一套精密的晝夜節律調控系统,核心是位於下丘腦的視交叉上核。它通過調控褪黑激素分泌、體溫波動等生理信號,指揮我們“何時入睡、何時清醒”。

年輕人晝夜節律周期平均為24.2小時,而老年人雖然周期長度未縮短,但節律相位顯著提前:褪黑激素分泌高峰比年輕人早1至2小時,核心體溫最低點也前移。這導致老年人即使在相同時間上床,也會比年輕時更早進入“困”的狀態。

節律變化是因為老年人的光信號接收系統開始退化。60歲以上老年人的晶狀體透光率下降30%,尤其是短波長藍光(對調節生物鐘最關鍵)損失高達80%,相當於給眼睛加了一層“黃色濾鏡”,使得視網膜向視交叉上核傳遞的光信號減弱。

除此之外,視交叉上核的功能會隨著時間衰退。實驗結果顯示,衰老視交叉上核的神經元同步性降低,關鍵神經肽分泌也會減少。這就像交響樂團失去指揮,各聲部節奏紊亂,導致晝夜節律輸出的振幅減弱。

光照和作息影響睡眠質量

除了時間變化,老年人的睡眠結構也發生顯著衰退,他們的深度睡眠(慢波睡眠)大幅減少。20歲青年每晚約有20%的深度睡眠,60歲老人降至不足5%。

老年人非快速眼動睡眠(NREM)中的慢波(0.5~4Hz)活動減少50%以上,這直接導致睡眠的恢復功能減弱,白天更容易疲勞。除此之外,老年人的睡眠碎片化嚴重,一夜醒來的次數翻倍。年輕人平均夜間覺醒一兩次,且能快

速重新入睡,老年人覺醒次數為5至7次,且清醒時間延長。

在恒定光照和作息條件下老年人仍比年輕人多40%的覺醒時間,說明這種碎片化與生物鐘紊亂直接相關。年輕人的睡眠通常開始於體溫下降、褪黑激素升高的“生物夜晚”,而老年人卻可能在體溫尚未充分降低時入睡。這種時相差的異常,使得睡眠更容易被外界干擾打斷,導致夜間頻繁覺醒。雖然快速眼動睡眠總量變化較小,但其分布時間明顯前移。

所以老年人常在凌晨進入多夢階段,這也解釋了他們經常抱怨“天沒亮就做夢醒來”。

如何改善老年人的睡眠問題

保持穩定的生物鐘

即使夜間失眠,也應堅持同一時間起床(誤差<30分鐘),幫助穩定生物鐘。這種規律性能強化大腦對睡眠—覺醒周期的預期,避免因補覺導致的生物鐘紊亂。

建議每天保持相同作息,防止因延遲起床打破積累的睡眠節律。當身體形成條件反射後,到固定時段自然會產生困意,逐步重建健康的睡眠驅動力。

日間適量活動

15時至17時進行30分鐘中等強度運動,可使夜間慢波睡眠(深度睡眠)時長增加15%。運動時核心體溫升高會形成體溫波動曲線,運動後體溫下降過程恰好與入睡時的生理降溫需求吻合:產生天然的促眠效應。

同時,運動加速的代謝過程會促進腺苷等睡眠因子積累,但需注意避免在睡前3小時內進行劇烈運動,防止交感神經興奮影響入睡。

限制白天小睡

將午睡控制在20分鐘內,可有效激活大腦額葉皮層,提升午後警覺度而不干擾夜間睡眠結構。這種“充電式小睡”主要停留在淺睡眠階段,避免進入深度睡眠周期後被強行喚醒導致的睡眠惰性。

15時後應避免補覺,因這個時段產生的睡意是夜間睡眠需求的重要信號,白天過度補眠會削弱夜間睡眠壓力,造成“越睡越累”的惡性循環。

據科普中國網