

寒假健康提示

孩子辨色异常
或是色弱信号

这些视力防控误区要避免

随着寒假的来临,利用假期带孩子进行视力检查和科学干预,也被家长们提上了日程。很多人觉得,色弱只是“分不清几种颜色”,不算大毛病。但对孩子来说,辨色能力不足可能导致画画缺乏兴趣、体育课分不清跑道,甚至影响未来专业填报。家长该如何发现、应对孩子的色弱?

色弱是与X染色体相关的遗传性疾病或后天性眼部病变引发的视觉异常,主要症状是对颜色的辨别能力下降,最常见的类型是红绿色弱。色弱主要分为先天性和后天性两类:先天性色弱多由遗传因素(如X染色体上的相关基因突变)引起,而后天性色弱常与眼部疾病、外伤、药物毒性,或视神经、视网膜病变相关。

如何发现孩子色弱?

行为观察:孩子可能对彩色绘本兴趣较低、涂色明显偏离常规、难以准确辨认交通信号灯颜色,或在光线较暗的环境下分辨颜色困难。

专业检查:4岁以上儿童可通过色觉检查图或医院眼科的专业仪器检测;最终确诊需由眼科专科医生完成。

首都医科大学附属北京同仁医院院长袁进表示,对于基因的突变所造成的色弱,目前还没有有效的药物和治疗方法。一旦确诊为色弱,一定要在专业医生的指导下,去分析和判断色弱形成的原因并从源头进行治疗,而不要自行在市面上选购声称治疗色弱的产品。

孩子出现散光需不需要配眼镜?

为什么孩子小小年纪就有了散光?孩子散光多少度要戴眼镜?散光和近视有什么区别?这些也是眼科门诊中很多家长关心的问题。那么,什么是散光,又该如何应对呢?

散光是眼睛屈光不正的一种表现,和近视、远视同属屈光不正范畴。与近视看东西边缘模糊不同,散光是眼睛无法将光线聚焦成一个点,进而形成多个焦点,导致看东西出现重叠影像。

散光大多是先天性的,大部分散光是由角膜形态不规则引起。此外,散光也具有遗传倾向,父母一方有散光,孩子

散光的发生率会更高。另外,后天因素如倒睫毛、过敏性结膜炎引发的频繁揉眼、角膜外伤或角膜炎预后形成的瘢痕等,也会导致散光。

首都医科大学附属北京同仁医院眼科医学视光中心副主任宋红欣表示,是否需要配戴散光眼镜主要取决于散光度数和裸眼视力的影响。通常,散光度数超过150度时,裸眼视力会明显下降,可能出现视物模糊、重影等现象,此时配戴眼镜有助于改善视觉质量。此外,配镜原则也需考虑年龄因素。对于儿童而言,若散光度数超过150度甚至达到200度以上,建议尽早配镜,以促进视觉正常发育,避免对视力造成长期影响。

错过关键期难恢复,弱视治疗别拖延

有些家长发现,孩子喜欢眯眼看东西、看东西过近、频繁眨眼或用手揉眼睛、经常歪头或斜眼看东西、经常拉扯眼角。这些表现可能和弱视有关,又该怎么干预呢?

弱视是指在视觉发育期,因形觉剥夺或双眼异常相互作用,或者说,因形觉剥夺和双眼异常相互作用,导致单眼或双眼最佳矫正视力低于对应年龄正常标准。弱视的常见临床病因为单眼性斜视,未矫正的高度屈光不正,未矫正的屈光参差,先天性白内障、上睑下垂等形觉剥夺因素。孩子出生后至3岁是视觉发育关键期,5岁时单眼视力发育水平已接近成人。

针对弱视病因进行治疗,有形觉剥夺因素首先去除导致患儿发生弱视的形觉剥夺因素,例如白内障儿童可进行白内障摘除术,上睑下垂儿童可进行上睑下垂矫正术等。对于斜视性弱视及弱视合并斜视,应先以弱视治疗为主,待弱视治疗效果提升并稳定后再进行斜视手术治疗。

首都医科大学附属北京同仁医院斜视与小儿眼科主任付晶表示,对于弱视患儿来说,发病年龄恰恰是治疗的最佳年龄,在儿童视觉发育的关键期、敏感期、可塑期,及早发现,尽早治疗,通过配镜遮盖视觉训练等途径,孩子的视力是能够恢复正常的。一般来说,如果孩子年龄超过了12岁,弱视的治疗效果就会非常不佳。

这些视力防控误区千万要绕开

在儿童青少年视力防控过程中,很多家长存在一些认知误区。家长们来自查,看看下面这几道题,你是否都答对了?

开启手机“护眼模式”

就能长时间使用了吗?

宋红欣:这个想法是错误的。开启“护眼模式”后,手机屏幕通常会变暗,在光线不足、对比度较弱的环境下,反而可能加重视觉疲劳。所谓的“护眼模式”其实并不护眼,尤其对于孩子来说,近距离使用手机会增加近视风险。建议每次使用

十几二十分钟后,抬头向远处眺望两三分钟,让眼睛得到休息。

室内投影仪不伤眼,对吗?

付晶:不对。近视的主要原因在于长时间近距离用眼。投影仪虽然看起来屏幕较大,但如果亮度不足、画面不够清晰,同样容易引起视觉疲劳。此外,如果观看距离过近,即使使用投影仪,依然可能造成眼睛的负担。因此,保持良好的观看距离与适宜的环境亮度同样重要。

据央视新闻客户端

快乐假期已来临
健康管理不能少

6个生活要点请查收

寒假是孩子们放松身心、充电蓄能的好机会。不过,冬季也是呼吸道传染病的高发季节,加上假期生活作息容易打乱,孩子的健康管理千万不能“放假”。为了让孩子们度过一个健康、安全、快乐的假期,这份寒假健康生活要点,请各位家长和同学查收!

1. 筑牢防线,远离“呼吸道刺客”

冬春季是流感、支原体肺炎等呼吸道传染病的高发季节,人员流动和聚集增加了感染风险。

勤洗手、讲卫生:养成良好的个人卫生习惯,饭前便后、触摸公共物品后要洗手。咳嗽、打喷嚏时用纸巾或手肘遮挡口鼻。

多通风、少聚集:尽量避免带孩子去人群密集、空气流通不畅的场所。家中每天定时开窗通风,保持空气清新(注意保暖,避免穿堂风)。

强体质、打疫苗:对于流感等有疫苗可预防的疾病,建议符合条件的孩子及时接种。

划重点:如果孩子出现发热、咳嗽等症状,建议居家休息,必要时及时就医,不带病参加课外班或聚会。

2. “目”浴阳光,打好视力保卫战

寒假期间,孩子接触电子产品的时间往往会增加,加上户外活动减少,是近视发展的“高危期”。

户外活动是关键:每天2小时以上的户外活动,是预防近视有效的方法。

控制看屏幕时间:遵循“20-20-20”法则:每看屏幕20分钟,抬头远眺20英尺(约6米)外至少20秒。非学习目的使用电子产品,单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时。

读写姿势要端正:牢记“一尺、一拳、一寸”,不要躺在床上或在昏暗的灯光下看书。

3. 均衡营养,拒绝“每逢佳节胖三斤”

春节期间美食众多,孩子容易出现暴饮暴食、零食不断的情况。

规律饮食:一日三餐定时定量,不暴饮暴食,不以零食代替正餐。

营养搭配:多吃蔬菜水果、全谷物、奶类和豆类。少吃油炸、高糖、高盐的食物。

足量饮水:首选白开水,不喝或少喝含糖饮料(碳酸饮料、奶茶等)。

小贴士:许多饮料含糖量“隐形”超标,是导致儿童肥胖和龋齿的元凶之一,家长要严格把关。

4. 作息规律,不做“熬夜小冠军”

放假不是放纵,由于不用早起上学,很多孩子会熬夜玩耍,从而生物钟紊乱。

保证充足睡眠:小学生每天睡眠时间应达到10小时,初中生9小时,高中生8小时。

调整作息:尽量保持与上学期间基本一致的起床和睡觉时间,避免开学前出现“假期综合征”。

动起来:每天进行至少1小时的中高强度身体活动,如跳绳、慢跑、球类运动等,能提高睡眠质量。

5. 关注心理,亲子关系要“升温”

假期是增进亲子关系的好时机,但也容易因为作业、手机等问题产生摩擦。

多沟通、多倾听:家长要多关注孩子的情绪变化,多与其面对面交流,倾听他们的想法,而不是一味地催促他们写作业。

合理安排学业:与孩子一起制定合理的假期计划,劳逸结合。

共同参与:利用假期一起做家务、置办年货、进行体育锻炼,增加亲子互动的乐趣。

6. 安全第一,意外伤害要防范

冰雪安全:选择到正规场所活动,防止溺水和坠冰意外。

烟花爆竹:遵守当地规定,不违规燃放烟花爆竹,儿童燃放时必须有家长陪同。

交通安全:遵守交通规则,未满12周岁不骑自行车上路,未满16周岁不骑电动车上路。

据中国疾控中心微信公众号