



## 护考有方

北京考试报  
国家儿童医学中心  
北京儿童医院 联合  
主办

# 新学年 从健康用眼开始

近年来,我国中学生特别是各地高三考生视力不良检出率较高,近视眼的发病形势尤为严峻,青少年总体近视率为53.6%,高中近视率高达81%。

新学年,升入高三的新一届考生因逐步加重的备考任务,更多地用眼,加之备考阶段体育锻炼和睡眠时间相对减少,眼部健康透支问题日益严重,眼干涩、视疲劳、近视加重,甚至眼部疾病等情况日益增多,需要考生、家长和学校给予重视。

## 在学校 户外活动要充足

在校期间,高三生长时间的学习会导致眼睛的疲劳。建议考生在学习过程中保持正确的读写姿势,课间抓紧时间走出教室,或尽量向6米以外的远处眺望,放松双

眼。每天上下午各做1次眼保健操,或适当进行室内舒展运动,促进血液循环。户外活动时多接触阳光,可以增加眼内多巴胺等活性物质的释放,促进眼球正常发育并

抑制眼轴变长,这是防控近视有效且经济的方法。考生尽量能在校内参加每日1小时的户外体育活动,安排户外活动时尽量避免午后高温强晒时段。

## 回到家 注意采光和坐姿

离校在家时,家长要了解用眼知识并引导考生科学用眼护眼。督促考生保持正确的读写姿势,做到“一拳一尺一寸”,即眼与书本的距离要保持一尺以上、身体与课桌之间保持一个拳头的距离、握笔时手和笔尖要保持一寸的距离;做到“三个不要”,即不要在光线太强或太弱的地方看书写字,不要在走路、坐车的时候看书,不要躺在床上、伏在桌上看书。

家长要注意为孩子提供良好的室内照明与采光环境,平常学习的

书桌可以选择护眼台灯。孩子需要用屏幕观看影像时,尽量使用投影或较大的电视屏幕,尽量以较远的距离进行观看,避免过多使用手机等较小的屏幕、长时间、近距离的注视。此外,要注意调整桌椅的高度,使其适合孩子身高的变化,可以选择性使用坐姿矫正器或坐姿矫正椅等,帮助其保持良好坐姿。

合理安排作息,支持和督促考生每天接触户外自然光的时间在60分钟以上,条件许可时,可适当增加户外活动时间。还要保证孩

子充足的睡眠时间,可以根据需要,日常使用缓解眼部干涩的眼药水。此外,眼保健操、翻转拍锻炼、热敷、中医理疗等物理性方法也有助于减轻用眼疲劳。

饮食上要做到均衡营养,水、优质蛋白质、脂类、多种维生素等,都是眼睛必不可少的营养素。推荐食用富含维生素A的蛋黄、牛奶、绿色蔬菜,富含维生素E的花生、大豆、香蕉、坚果,富含维生素C的西红柿、柠檬、柑橘,以及含有叶黄素的菠菜、南瓜、胡萝卜等。



**白雪晴:国家儿童医学中心  
首都医科大学附属  
北京儿童医院眼科  
副主任医师,医学  
博士**

擅长:儿童眼整形、泪道、眼表疾病、斜弱视、近视防控,有丰富的临床工作经验。发表国内外论文十余篇。参与编写、翻译多部眼科书籍。

## 高三学生可以做 角膜屈光手术吗?

很多家长 and 考生误以为“高科技手段”能够治愈近视,以为通过做手术就可以治好近视,并顺利通过高考体检。事实上,屈光手术虽然可以帮助多数人达到“摘镜”的目的,却不能减少近视或高度近视所导致的眼部并发症,如玻璃体混浊、视网膜裂孔、视网膜脱离、白内障、青光眼,以及黄斑病变等的发生。此外,不论采取何种屈光手术,都将不同程度地降低角膜的抗冲击能力,需要半年甚至更长时间才能达到稳定状态。一些高三学生对于角膜屈光手术的认识不足,手术后早期切口尚未完全愈合,却进行了较剧烈的活动,极有可能因为眼外伤导致角膜瓣移位、丢失甚至眼球穿通伤的发生。

目前角膜屈光手术对于年龄的要求是18岁以上,并且度数稳定两年以上,建议考生和家长一定要到正规医院经过详细检查排除风险后,再决定是否接受近视眼手术治疗。

对于患有近视甚至高度近视的考生,需要定期到正规的医疗机构进行检查,必要时调整眼镜和治疗方案,排除潜在的眼部疾病。如果出现视力下降,应尽快到医院就诊,以免延误病情。

## 怎样防控近视?

### 角膜塑形镜

俗称OK镜,是一种硬性隐形眼镜,如今已经被越来越多的中小学生用来作为防控近视的有效手段。其优点是明显的,坚持每天晚上持续配戴OK镜,不仅白天不用佩戴就可以达到正常视力,而且可以有效控制近视度数的增长。

需要提醒各位考生和家长,配戴OK镜期间尽量保证每天8小时的睡眠,否则可能导致OK镜的效果大打折扣。

### 周边离焦隐形软镜

周边离焦软镜是一种用于近

视防控的隐形眼镜。与OK镜配戴的时间不同,白天配戴,夜晚睡觉前取出,这一点和多数人所熟知的普通隐形眼镜比较类似。市面上比较常见的是双周抛和日抛型的设计。由于日间配戴,周边离焦隐形软镜的安全性更高,适用范围也更加广泛,屈光度数超过OK镜所能矫正的最佳范围,有摘镜需求,夜间睡眠不足8小时的高三学生可以选择性使用。

### 多焦点框架离焦眼镜

多焦点离焦眼镜是将中心矫正区域和周边离焦区域融合在一起设计的框架镜片。配戴该镜片后,矫正区使光线聚焦在

视网膜上可以清晰地看到远处物体,离焦区域将周围物像聚焦在视网膜之前。由于离焦眼镜的阻止眼球追焦特性,目前被临床证实可有效抑制眼轴增长和延缓近视加深。

### 低浓度阿托品

低浓度阿托品是目前唯一经过医学验证的、能够控制近视发展的药物。推荐使用方法为0.01%阿托品滴眼液每晚睡前1次,1次1滴。若对于推荐使用方法效果不佳,可遵医嘱调整使用频率或浓度,但需要严密随访,监控用药后的不良反应及安全性。