



眼保健操 是预防近视的 最佳手段？ 听眼科专家怎么说

眼保健操是预防近视的最佳手段吗？近视低龄化怎么破？9月是第11个全国近视防控宣传教育月，9月23日，记者采访了市妇幼保健院耳鼻喉科主任何俐莹。

我国儿童青少年近视率超五成

据国家卫生健康委最近一次发布的数据显示，全国儿童青少年总体近视率为52.7%，其中小学生为35.6%，初中生为71.1%，高中生为80.5%。总体近视率相较于2019年，上升了2.5个百分点。

“近年来，近视低龄化趋势十分明显。”何俐莹说，究其原因，一是青少年户外活动时间不足；二是长时间、近距离用眼，尤其是过早接触电子产品，导致提前透支远视储备；以及饮食结构的调整，比如挑食、喜甜食、食物过于精细化，都是导致近视低龄化的原因。

如何科学预防近视？

近视低龄化的现象让许多家长产生焦虑，转而去购买各类近视防控产品，比如眼部按摩仪、读写镜、哺光仪、远像仪、雾视屏、护眼贴、热敷眼罩，也有人提出“预防近视，最佳的手段是做眼保健操”。这是真的吗？

“眼保健操对预防近视有一定作用，比如，做眼保健操时，眼睛处于停止看近闭眼状态，可以让眼睛休息、放松。”何俐莹表示，中医认为，穴位按摩可以改善眼部的血液循环。

如何科学预防近视？近视其实是多个因素综合导致的疾病，包括先天遗传因素，以及后天的用眼习惯，且个体差异性很大，因此，预防近视也需要多维度，需要就近视成因进行有针对性排查和各项击破，才能达到真正的预防效果。此外，应注意改善用眼环境，比如减少近距离用眼时间，增加户外活动时间，在饮食上要减少甜食的摄入，保证充足的睡眠等。

提醒

不管是成人还是儿童青少年，都需要定期到正规医疗机构进行监测，关注的不仅仅是视力好坏，更多的是与之密切相关的各项参数，如眼轴、曲率、轴率比、视网膜的改变。

据新重庆-重庆日报

相关新闻

护眼新宠“拉远镜”真能防控近视？



最近，拉远镜成了一些家庭的新护眼标配。在各大电商平台上，它被宣传为“防近视神器”，称其可通过光学原理将读写距离模拟拉远，从而减少孩子近距离用眼、辅助预防近视。

对此，杭州明视康眼科医院院长张君表示，截至目前，拉远镜仍缺乏高质量、大样本的临床研究证实其可延缓近视进展的有效性。张君提醒，家长应保持理性，要搞清楚，“缓解视疲劳”不等同于“防控近视”。在购买防控近视产品前，应咨询专业眼科医生，根据孩子的眼部实际情况做决定。此外，拉远镜也并非适用于所有孩子，对于存在斜视、双眼视功能异常等问题的孩子，使用这类设备甚至可能加重不适、影响视觉发育。

据潮新闻