

核心知识问答之二

0~6岁儿童眼保健



问题五

预防近视需要从宝宝就开始吗？

近视预防应该从小开始。**给宝宝一个健康的视觉环境，帮助宝宝养成良好用眼习惯，多到户外玩耍，减少持续近距离用眼时间。**建立眼健康档案，监测视力发育和远视储备量的变化，及时发现近视的征兆及时干预。

新生儿的眼球较小，眼轴较短，此时双眼为生理性远视，称之为“远视储备量”。随着眼球逐渐长大，眼轴逐渐变长，远视度数逐渐降低而趋于正视。正视后若眼轴继续增长，则发展为近视。一般3岁前远视储备量为+3.00D，4~5岁为+1.50D~+2.00D，6~7岁为+1.00D~+1.50D。如4~5岁的儿童远视储备量只有50度远视，则为消耗过多，有可能较早出现近视。**近视不光对学习、生活、工作带来影响，高度近视因眼轴过长，还可引起视网膜脱离而致盲。**



3岁前生理屈光度为
+3.00D



4~5岁生理屈光度为
+1.50D~+2.00D



6~7岁生理屈光度为
+1.00D~+1.50D

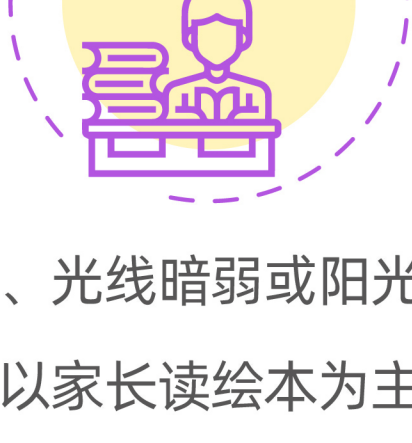
问题六

早期预防近视的主要措施有哪些？



增加户外活动时间。户外活动接触阳光，促进眼内多巴胺释放，从而抑制眼轴变长，预防近视过早发生。3~6岁儿童应每日户外活动时间2小时以上。

减少持续近距离用眼时间。要减少读书、画画、写字等近距离用眼时间，二十分钟左右要停下来休息一下，可以远眺5~10分钟。避免不良读写习惯，不在走路、卧床、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射等情况下看书、写画。低龄儿童尽量以家长读绘本为主进行阅读。



限制视屏类电子产品使用。长时间近距离使用视屏类电子产品易消耗儿童远视储备量。建议婴幼儿禁用、3~6岁尽量避免使用手机、电脑等电子产品。

其他措施。选择足够亮度、频谱宽、没有频闪、炫光的台灯，同时打开房间其他灯，保证充足亮度。保证充足营养和睡眠。



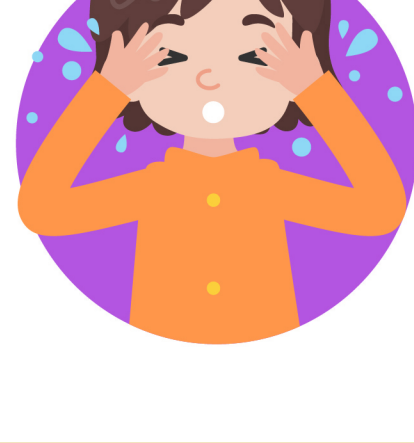
问题七

如何预防儿童眼睛意外伤害和传染性眼病？

儿童生性爱动，要提醒家长注意预防眼外伤，不能手持尖锐物品奔跑打闹，避免接触强酸、强碱等洗涤剂。若有化学试剂进入眼睛要立即用清水彻底冲洗，冲洗后送医院就诊。异物进入眼睛时，要避免揉眼，可轻轻闭上眼睛，让异物随眼泪流出，若不能自行流出或症状不缓解，要及时就医。

要保持儿童眼部清洁卫生，经常洗手，不揉眼睛。

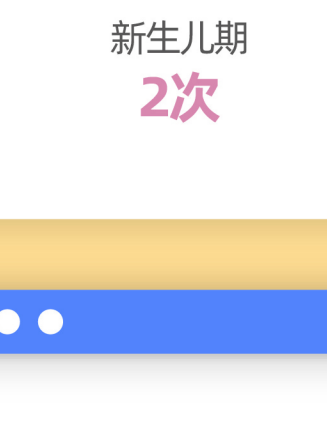
不带患有传染性眼病幼儿到人群聚集场所活动。



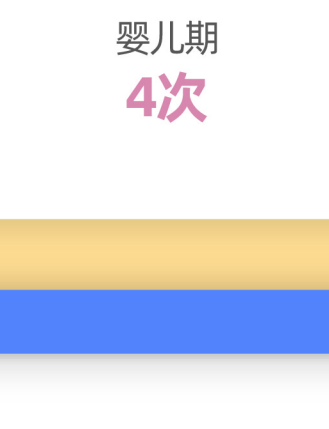
问题八

儿童眼保健及视力检查到哪里做呢？

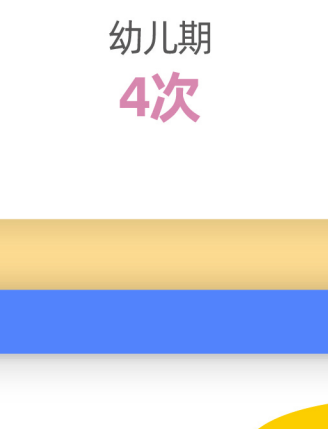
0~6岁儿童眼保健及视力检查服务主要由乡镇卫生院、社区卫生服务中心等基层医疗卫生机构承担，**共13次检查**。分别在新生儿家庭访视、满月、3、6、8、12、18、24、30、36月龄和4、5、6岁时。**家长带孩子每次接受儿童健康管理时，同时接受眼保健及视力检查服务。**



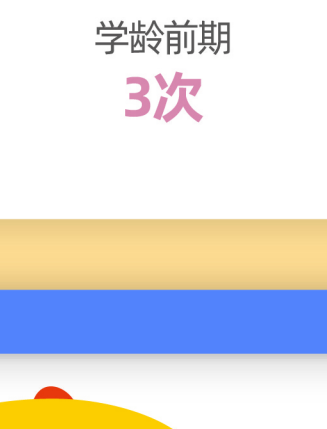
新生儿期
2次



婴儿期
4次



幼儿期
4次



学龄前期
3次

我国有完善的三级妇幼保健网络，各地的妇幼保健机构会对基层医疗卫生机构进行眼保健技术指导，开展专项检查、接受基层转诊。各地的综合医院或专科医院也会提供技术支持，接收需要更专业的眼科检查 and 治疗的儿童。

