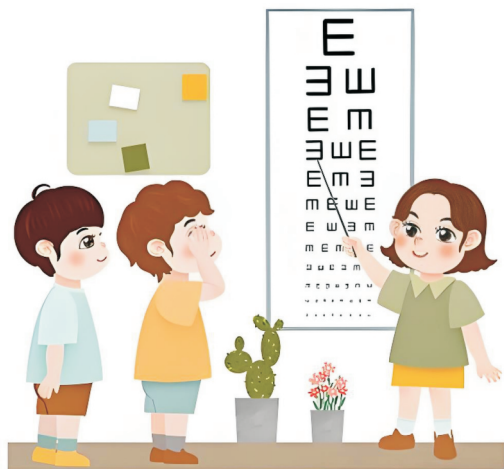


定期检查视力

小学是近视防控的关键期，应每隔6~12个月到正规医疗机构进行视力检查。到了中学阶段，仍有学生新发近视，而已经近视的学生其度数也可能不断加深。因此，定期检查视力对防控近视至关重要。



科学干预及时矫正

一旦出现视物不清等状况时，应及时前往正规医疗机构进行检查（如散瞳验光等），明确原因。对于确诊的近视，要按照医生的建议采取科学有效的措施矫正视力（如佩戴合适的框架眼镜或角膜塑形镜等），延缓近视度数加深。



儿童青少年健康 «视力篇»

河南省疾病预防控制中心

目前超过半数的儿童青少年存在视力健康问题，近视的发生越来越低龄化，且在学龄期呈现出快速进展的趋势。近视发生的年龄越小越容易进展为高度近视（600度及以上），会显著增加视网膜脱离、黄斑病变、青光眼等致盲性眼病风险。

养成良好用眼习惯

读写时要养成“一尺一拳一寸”好习惯，即眼睛离书本一尺（约33厘米），胸口离桌沿一拳（约10厘米），握笔的手指离笔尖一寸（约3厘米）。近距离用眼20分钟，要注意看20英尺（6米）外的远处20秒钟，放松眼睛。

不在走路、吃饭、卧床时、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射等情况下看书或使用电子产品。



增加阳光下户外活动

眼轴增长导致的近视是儿童青少年中最普遍的近视类型。在户外活动中，太阳光可刺激视网膜释放更多的多巴胺，从而抑制眼轴增长。可通过步行上学、课间走出教室活动、体育课活动、放学后室外玩耍等途径累积户外活动总时长，保证每天2小时以上户外活动。

充足睡眠和合理营养

充足睡眠是眼睛自我修复和调节的关键。在深度睡眠时，眼部肌肉得到彻底放松，眼内血流量增加，能为眼球组织提供充足营养，缓解一天的视疲劳。保证小学生每天睡眠10小时、初中生9小时、高中生8小时。

应做到营养均衡，不偏食、不挑食，少吃或不吃零食，少吃糖，多吃新鲜蔬菜、水果。维生素A可预防眼角膜干燥和退化，消除眼睛疲劳，预防视力减退。可以多吃富含维生素A的食物，如动物肝脏、鱼肝油、蛋类等。

