

# 【科普】如何保护孩子的视力?

台州市立医院 2023-06-28 12:06 发表于浙江

—— 点击蓝字，轻松关注   ——

## 保护视力 预防近视



近年来，近视率逐年都在增长，这可愁坏了不少家长。为了不让孩子近视，家长们没少花心思，比如买蓝莓、叶黄素、提醒做眼保健操、时刻关注孩子坐姿等问题，但是千防万防，有些孩子还是早早戴上了眼镜。

究竟该如何保护孩子的视力呢？听听眼科专家金玲艳副主任医师怎么说。

### Part . 1

### 孩子为什么会近视





近视一旦产生不可逆转，还会随着孩子的成长发育，度数越来越高。因此不管孩子有没有近视都建议家长带孩子做一次眼睛检查，并且养成定期检查的习惯。

**建议每3~6个月进行一次眼睛检查**，可以提前了解孩子的近视倾向并加以控制，进而可能避免孩子近视发生。



## Part . 2

## 防控近视的方法

除了定期检查孩子视力，很多家长也会采取一些措施，比如：佩戴框架眼镜、佩戴ok镜、滴低浓度阿托品等来延缓孩子近视发展。

为避免孩子发展成高度近视，这些措施可不可取呢？



为了“一劳永逸”告别近视，部分家长觉得孩子近视了不要紧，等孩子长大一点做个矫正手术就能彻底解决问题。

金医生提醒，这个想法其实是个误区。



金医生提醒：

防控孩子近视最好、最简单的手段就是户外运动，每天2个小时，或者每周14小时的户外运动，可以有效放松孩子的眼睛，降低孩子近视发生率。



· 专家介绍 ·



金玲艳 眼科副主任医师

**专家简介：**台州市眼科医院视光中心主任，副主任医师。从事眼科临床20余年，曾在广州中山眼科中心进修学习眼表疾病、青光眼、眼底病。眼科临床经验丰富，手术技术娴熟。

**擅长：**儿童屈光、眼表疾病的诊断及白内障超声乳化手术。在青光眼及眼底病等方面有一定的治疗经验。

**门诊时间：**周一、周四、周日上午，周三下午



内容来源 | 台州文化生活频道

编辑排版 | 宣传统战部

审核 | 李皖生



## 台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



## 台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越