**儿童近视防控及屈光发育档案建立**

**近视**是眼在调节放松下，平行光线经过眼屈光系统后，焦点在视网膜之前。视网膜就像相机的底片，对焦不准，就会出现看远的模糊。

**儿童屈光生理值**

年龄 屈光度 裸眼视力

 3~5岁 +1.75～+2.00D 0.6

 5~8岁 +1.25～+1.50D 0.8

 8~12岁 +0.75～+1.00D 1.0

**近视的预测与防控**

近视可以预测吗？

 儿童眼屈光状态发育规律，眼正视化的演变和眼过度近视化的形成趋势

近视可以控制吗？

 针对相应人群采取综合防控干预手段，控制眼轴、控制屈光度的增加以达到控制近视的目的。

**什么是屈光发育档案？**

屈光发育档案就是连续跟踪、检查儿童眼球和身体发育情况，与同龄儿童正常值相对比，当相关的检查指标异常，向近视化发展时，能及时发出“预警”，以引起家长重视采取措施，避免或延后近视的发生；对已经近视的儿童则采取措施减缓近视发展，避免发展为高度近视。

**屈光发育档案的建立方法**

从3岁开始，每半年睫状肌麻痹验光一次，把验光度数记录保存。测量眼轴长度、角膜曲率半径、眼压和身高、体重等，记录并保存。

**建立屈光发育档案的作用和意义**

1、及时发现儿童“近视的苗头”

 眼的正常生理发育是：随着眼球的发育，眼轴不断增长，屈光状态从远视向正视化发展。

 如果眼轴发育超前，提前用完远视储备，虽然裸眼视力表达正常，但是随着眼球的继续发育和眼轴增加，近视将不可避免。

2、屈光发育档案可反应近视的构成和发生原因

 通过屈光发育档案可以分析近视类型，近视的构成和发生原因。

 通过屈光发育档案可以追踪眼轴和角膜曲率的变化对近视的影响，从而为要采取的近视干预措施、方法提供更多数据。

3、可以发现视力“正常”但屈光异常的情况。

 如果仅做视力检查；而不做屈光检查，会遗漏很多“视力好”，而其实需要配戴眼镜的。

**控制近视发展的综合措施**

1.改善读写姿势:桌椅高度可调节，眼睛距离书本一尺。

2.增加户外运动时间：建议每天2小时以上户外运动，如足球、篮球、室外游泳、跳绳等。

3.20-20-20法则：每做20分钟的作业，看20英尺（6米）外物体20秒以上。

**近视了，我们该注意什么**

1.对于轻度近视患者，建议进行医学验光，养成良好的读写习惯，多吃富含维生素食品，及时配镜，多做户外活动，控制孩子近视发展速度。

 2.对于中度近视患者，要定期做光学测量仪检查，关注眼轴变化，一些中度近视的孩子，他的眼轴其实已经拉长了，眼底已经改变了，视网膜已经变薄了。建议坚持佩戴眼镜，需要的话，最好配戴角膜塑形镜，多进行户外运动，读写应在采光良好、照明充足的环境中进行，预防中度向高度近视发展。

3.对于高度近视患者，通过定期生物测量仪检查和眼底检查，及时发现轴长和眼底变化，指导患者要节约用眼，尽可能减少电子产品的使用，避免剧烈运动，避免撞击，减少近距离用眼量，降低视网膜脱落，玻璃体混浊等并发症的风险。

**一问一答（1）**

要是低度近视了，到底是戴眼镜好，还是不戴眼镜好？

答：这个要每个孩子具体分析。如果一个孩子单眼视力都0.6以上，双眼视力0.8，视功能检查属于调节超前的孩子可以平时不戴，反之则必须佩戴。

**一问一答（2）**

戴眼镜不好，都是越戴越深，对吗？

答：戴眼镜越戴越深是对的！但是这和戴眼镜本身没有关系，我们人眼是从远视开始，慢慢正视化，眼轴慢慢变长。成年人眼轴约23.65mm。

**一问一答（3）**

近视没有什么大不了的，长大了做了激光就好了。

答：近视最可怕的是近视的并发症，近视特别是高度近视会引起眼球变薄，飞蚊症，玻璃体后脱离，眼底萎缩，出血，视网膜脱离等等问题。这些是做了激光也解决不了的。

**一问一答（4）**

近视100度和900度，只是数字上增加了800，没有什么大不了的。

答：近视100度属于低度近视，900度属于高度近视，两者对生活的影响差距巨大，而且并发症出现的概率，900度是100度的几十倍。

**一问一答（5）**

近视可以通过训练提高视力吗？

答：在很多的小学、中学门口都有些视觉训练机构，宣称可以通过训练提高视力不用戴眼镜。

近视是什么？是眼轴变长、角膜变陡。目前还没有任何办法可以真实缩短我们的眼轴，因此无效。

**一问一答（6）**

如果近视只有200度，是不是就不会有眼底病变的风险了？

答：大部分是的，但是有一种类型的近视要注意，他们的眼轴很长，但是曲率比较小，因此表现出来度数不高，但是眼底已经出现了高度近视的眼底改变了。这样的要特别注意。

**一问一答（7）**

我们听说佩戴OK镜有危险，有的人角膜都坏了？

答：过去的角膜塑形镜和现在的从材料到工艺都不同，因此发生感染的概率比较小。

但是这么多年的研究发现，佩戴角膜塑形镜会容易感染的往往都是“老手”。他们更要小心。

**一问一答（8）**

近视不能治疗，那有什么办法可以保护视力吗

答：目前证明每天在户外2小时，能够明显延缓近视的发生。

**一问一答（9）**

近视不能治疗，能延缓他发展吗？

答：目前延缓近视发展最有效的手段是阿托品滴眼液＞角膜塑形镜＞周边离焦软镜＞有周边离焦效果框架眼镜＞RGP＞足量矫正框架眼镜＞隐形眼镜＞未足量矫正框架眼镜。