



关 一 注 一 眼 一 睛 - 健 - 康

# 预防近视



Prevention

Of Myopia

# 从我做起

-中小学生主题教育-

Lorem Ipsum is simply dummy text of the printing and typesetting industry. Lorem Ipsum has been the industry's standard dummy text ever since

• 汇报：某某某

• 时间：202X



# 目录

## Contents

01

预防视疲劳，防治假性近视

02

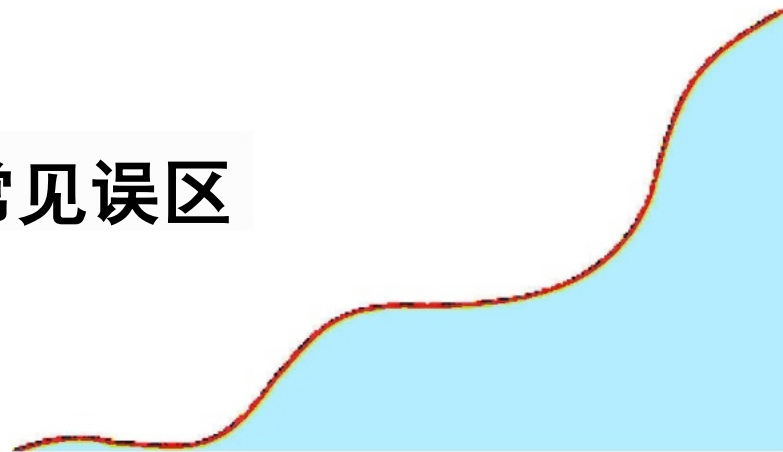
科学使用电脑等视觉电子产品

03

定期复查

04

关于近视的常见误区



PART 01

# 预防视疲劳， 防治假性近视



## 预防视疲劳，防治假性近视

### 核心提示

预防假性近视应从儿童期着手，因儿童最易出现假性近视。假性近视源自过度调节，表明用眼过度会导致假性近视。因此，避免眼部疲劳是预防假性近视的要诀，保障儿童眼部健康，有助于预防假性近视。

- 处理假性近视至关重要，应基于患者的个体视力状况进行全面检查。
- 预防假性近视至关重要，尤其是儿童时期。若未能在儿童阶段采取预防措施，成人后可能面临假性近视发展为真性近视的风险，届时只能靠佩戴眼镜矫正。
  - 接下来，让我们探讨如何预防假性近视。

## 预防视疲劳，防治假性近视

假性近视通常是由长时间用眼过度导致，想要预防这一问题，建议避免长时间盯着手机、电脑等电子设备。保持正确的读写姿势，确保光线充足。每次阅读时间控制在1小时以内，适当休息和放松也能有效预防假性近视。

- 不及时纠正假性近视，可能会发展为真性近视。
- 因此，了解并采用正确的疾病预防方式至关重要。为孩子培养良好的用眼习惯十分关键，尤其是在儿童期。阅读时，应保证光线从左侧照射，避免在昏暗环境中阅读，学生群体尤应注意。
- 为减轻学生的学业负担，课间的十分钟休憩时间应充分利用，让身心得到放松，缓解视力疲劳。

## 预防视疲劳，防治假性近视

临床上，区分假性近视和真性近视需要根据患者具体情况制定检查方案，包括散瞳验光、视功能检查和角膜地形图等。散瞳验光有助于确认近视的成因，而视功能检查和角膜地形图则可进一步评估视疲劳和眼部结构。

对于确诊为假性近视的患者，积极掌握预防方法至关重要。通过践行合理用眼习惯、保证充足睡眠并加强营养补充，可以有效降低假性近视的患病风险。同时，关注假性近视相关知识，遵循预防为主的原则，有助于避免其带来的不良影响。



- 为有效预防假性近视，学校可采取以下措施：
  1. 积极组织学生进行体育锻炼，保证每天至少一小时的运动时间。
  2. 要求家长关注子女的书写习惯，确保字体大小合适，避免过密或潦草，并合理安排书写时间，避免长时间用眼。
  3. 推广眼保健操，确保学生认真执行，以此降低近视发生的风险。

关 一 注 一 眼 一 睛 一 健 一 康

PART 02

# 科学使用电脑等 视觉电子产品





## 科学使用电脑等视觉电子产品

# 科学使用电脑等视觉电子产品

### 01

为了确保图像稳定流畅，建议将电脑显示器的刷新率调节到85Hz 以上。液晶或等离子显示屏也能减少闪烁和辐射，不妨考虑使用。定期检查并更换老化的显示器，能保证最佳视觉体验。此外，调整屏幕亮度和对比度时，请根据环境光线和个人需求适度调节，避免过亮或过暗的屏幕对眼睛造成不适。

### 02

为缓解屏幕眩光，调节周围照明亮度，略低于屏幕亮度即可。侧上方照明效果佳，均匀适宜，有效减轻眼疲劳。每使用电脑不超过1小时，中小学学生不超过45分钟。注意休息放松眼睛，建议闭目静养5分钟，并配合眼部按摩操，促进眼部血液循环。适当调整字体或图像大小，或调整屏幕分辨率，确保文字清晰可辨，提升阅读舒适度。



## 科学使用电脑等视觉电子产品

# 科学使用电脑等视觉电子产品

03

养成有规律地眨眼习惯有助于保护眼睛健康，防止干燥。然而，长时间注视屏幕仍可能导致眼部干燥。建议使用眼药水，如人工泪液，以滋润眼睛，减轻不适。

04

面对电脑工作的疲劳，服用富含花青素的产品可改善眼部状况。花青素有助于提升睫状肌调节能力，增强暗光下的视力和专注力。此外，定期进行验光并佩戴合适的眼镜对保护眼睛至关重要。

对于压力大、疲劳过度、体弱、睡眠不足、失眠、焦虑或精神紧张的人群，建议合理安排工作时间，避免长时间面对电脑，以减轻视觉和心理上的疲劳。

## 科学使用电脑等视觉电子产品

### 定期复查

定期复查近视至关重要，建议每半年复查一次。长期不复查或不在医院眼科复查，可能导致诊断和治疗延误。太频繁的复查没有必要，一般每半年散瞳验光一次即可。是否更换眼镜，需要视近视度数变化而定。

### 明目健康食谱

饮食多样化，避免偏食，注重营养均衡。需补充蛋白质、钙、磷等身体所需元素，多食用鱼类等海产品、瘦肉、鲜奶、胡萝卜、西红柿、豆芽、橘子、柑、桑葚、黑葡萄、草莓、红肉火龙果、蓝莓果、枸杞、猕猴桃、水蜜桃、红枣等食物。同时，推荐饮用菊花茶或菊花粥，并多食用深色叶子蔬菜，如西兰花、甘蓝菜等，以促进身体健康。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：  
<https://d.book118.com/848054123064006100>