

# 预防近视，保护视力

汇报人：小咪多



# 目录

01

近视的危害

02

近视的成因

03

预防近视的方法

04

保护视力的措施

05

近视的矫正与治疗

# 01 近视的危害





## 视力下降的影响

### 影响日常生活

视力下降使得日常活动如阅读、驾驶变得困难，影响生活质量。

### 增加意外风险

视力不佳可能导致看不清障碍物，增加跌倒、交通事故等意外风险。

### 心理压力增加

视力问题可能引起焦虑和抑郁，对个人的心理健康产生负面影响。

# 近视对学习和工作的困扰



## 影响阅读效率

近视者在阅读时需频繁调整焦距，导致阅读速度下降，影响学习和工作的效率。



## 限制职业选择

高度近视可能限制从事对视力要求高的职业，如飞行员、精密仪器操作等。



## 增加工作难度

在需要长时间注视屏幕或细节的工作中，近视者容易感到眼睛疲劳，增加工作难度。

# 近视可能引发的并发症

01

## 视网膜脱落风险增加

高度近视患者因眼球结构变化，视网膜脱落的风险较正常视力者更高。

02

## 青光眼发病率上升

近视眼患者眼内压力变化可能导致青光眼，严重时可致失明。

03

## 黄斑变性

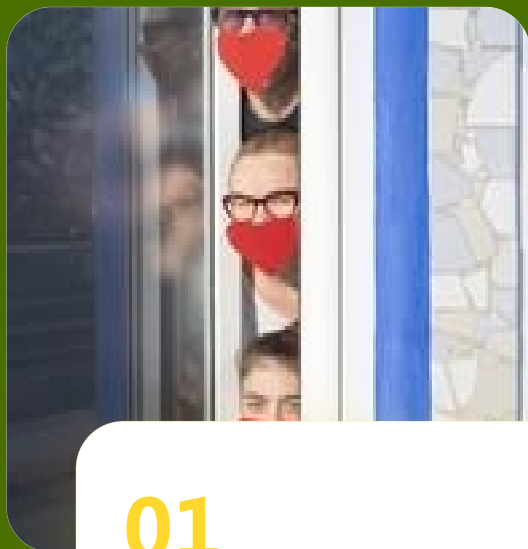
长期近视可导致眼底黄斑区域受损，影响中央视力，严重时可能导致视力丧失。

02

# 近视的成因



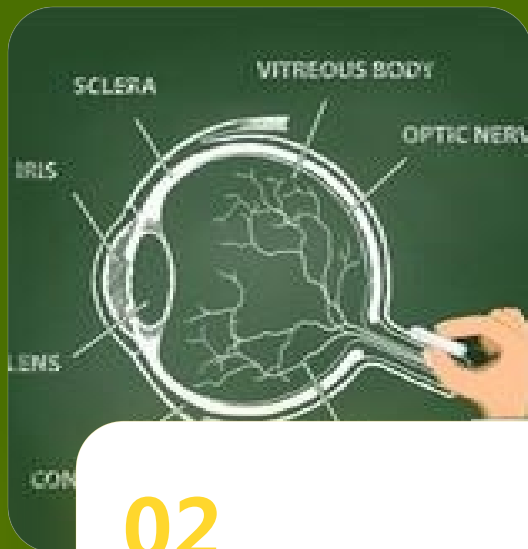
# 遗传因素



01

## 家族近视史

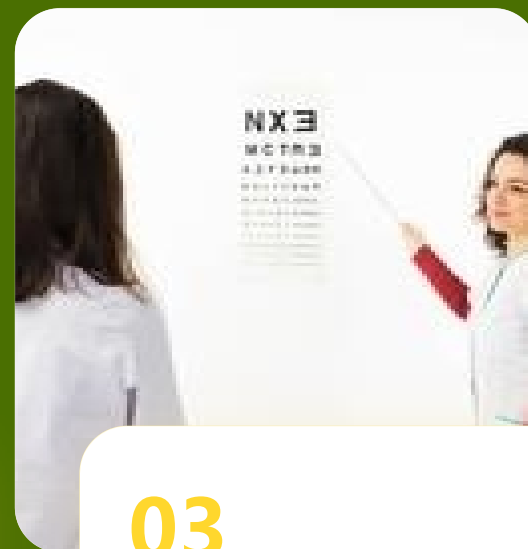
父母双方或一方近视，孩子近视的风险会显著增加，遗传因素在近视发展中起重要作用。



02

## 基因变异影响

特定基因变异与近视的发生有关，如调节眼球生长的基因，可能影响近视的形成。



03

## 近视相关基因研究

科学家通过研究发现，某些基因与近视的高发性有关，如与眼轴长度调节相关的基因。



# 不良用眼习惯

## 长时间近距离用眼

长时间阅读、玩手机或电脑，眼睛得不到休息，容易导致视力下降，形成近视。

## 不正确的阅读姿势

躺着看书、侧卧看电视等不良姿势会增加眼睛负担，长期如此可能导致近视。

## 缺乏户外活动

缺少阳光照射和远距离调节，眼睛的调节能力会减弱，增加近视风险。



# 环境因素

过度依赖手机、电脑等电子设备，长时间近距离注视屏幕，是导致近视的重要环境因素。

”



**长时间使用电子设备**

在光线不足或过强的环境中阅读，以及躺着看书等不良习惯，会增加近视的风险。

”



**不良的阅读习惯**

缺乏足够的户外活动，减少了眼睛远距离调节的机会，也是近视成因之一。

”



**户外活动时间不足**

03

# 预防近视的方法



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/927100010020006150>