儿童近视预防



CATALOGUE

目录

- 近视的基本知识
- 儿童近视的现状与影响
- 儿童近视的预防措施
- 学校和家庭的共同责任
- 儿童近视的早期干预

01 近视的基本知识

近视的定义

近视是指眼睛在调节松弛状态下，来自5米以外的平行光线经眼的屈光系统折射后，不能聚焦在视网膜上，而是聚焦在视网膜之前，导致视物模糊。

近视分为轻度近视（-3.0D以下）、中度近视（-3.0D至-6.0D）和高度近视（-6.0D以上）。



近视的分类







单纯性近视

由于不良的用眼习惯、照明不足等因素引起的近视，通常度数较低，发展较慢。

病理性近视

由于遗传、发育异常等因素引起的近视，度数较高，发展较快，可能伴有眼底病变。

近视的成因



不良的用眼习惯

长时间近距离看电子屏幕、阅读光线不足等。



缺乏户外活动

缺乏阳光照射会影响眼球的正常发育。



遗传因素

高度近视有一定的遗传倾向。



其他因素

如缺乏营养、眼部疾病等也可能影响近视的发生和发展。

02 儿童近视的现状与影响

儿童近视的现状



近视在儿童中的发病率逐年上升，特别是在城市和学校环境。



长时间使用电子设备、不良的阅读习惯和缺乏户外活动是导致儿童近视的主要原因。



近视在早期可能没有明显症状，因此定期进行视力检查非常重要。

儿童近视的影响

影响学习和生活质量

近视可能导致视力模糊，影响阅读和写作，降低学习效率。



健康风险

高度近视可能增加眼睛病变的风险，如视网膜脱落、青光眼等。



心理压力

因近视而产生的视觉障碍可能会给孩子带来心理压力和自卑感。



儿童近视的预防意义



保护孩子视力和眼睛健康

预防近视可以降低孩子眼睛病变的风险，提高生活质量。

提高学习和工作效率

保持良好视力有助于孩子更好地学习和工作。

减轻家庭和社会负担

降低因近视引发的医疗费用和社会负担。

03 儿童近视的预防措施

控制用眼时间

限制连续用眼时间

儿童连续用眼时间不宜过长，每隔20-30分钟应休息5-10分钟，有助于减轻眼睛的疲劳。

合理安排学习与休息

保证孩子有足够的休息时间，避免长时间连续学习，应适时安排户外活动，让眼睛得到放松。



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/986140023125010100