

# 9岁女孩近视100度,半年多后涨至300度 每天户外呆两小时可有效预防近视

世界卫生组织的一项研究报告显示,目前我国近视患者达6亿,青少年近视率居世界第一。流行病学数据显示,我国小学生的近视患病率约为45%,初中生近视患病率为75%左右,而高中生患病率已高达85%。近些年来,孩子的视力一直牵动着千千万万家长的心,昨日,安医大二附院眼科主任医师陶黎明提醒,就目前的诊疗水平,近视是无法逆转的,正确配镜矫正视力,是控制度数发展的关键手段,“每天在户外呆2个小时或者一周累计10个小时,可有效预防近视。” □郑慧 记者 马冰璐

做理疗。如今,半年多时间过去了,妈妈再次带她到医院验光,结果显示薇薇的近视度数发展很快,已经达到300度。

这样的家长不止一两个,不少家长无法接受孩子近视,不给孩子正确配镜矫正视力,反而尝试其他方法试图“治疗”近视。陶黎明提醒,一旦发现孩子近视,一定要及时正确配镜,其实一般的近视并不可怕,戴眼镜矫正就可以。真正可怕的是高度近视,因为高度近视不仅可能造成眼睛失明,还会大大增加视网膜脱离、青光眼等眼病的发生风险。所以,近视后让度数发展得慢一点很重要,而“慢一点”的有效方法就是配眼镜,不要耽误。

实近视是基因和环境等多因素共同作用的结果,如果不预防,有可能孩子更早就近视了。

陶黎明建议,对于儿童,应建立眼健康档案,定期检查,记录眼球发育和屈光度数情况,以及早发现孩子平常的用眼习惯是否正常,是否存在近视的其它危险因素,避免近视的过早发生。每天在户外呆2个小时或者一周累计10个小时,就可以起到近视预防的作用。

在户外适当的晒晒太阳可以促使人体分泌更多的维生素D,维生素D可以增加人体钙的吸收。仅对眼睛而言,缺钙则易使眼球壁的弹性和表面张力减弱,在近距离用眼或在低头状态下,易使眼轴拉长而发生和发展近视。另外晒太阳可以使孩子瞳孔收缩,加大眼睛的聚焦力,看到的事物更清晰,从而起到预防近视发生和发展的作用。

对中小學生而言,学习压力大,要减少用眼时间其实很难,但是可以通过增加休息频率,比如课间休息时到教室外面走走,来打断这种长时间的近距离用眼。

## 近视100度不戴眼镜涨至300度

9岁的薇薇(化名)今年年初在医院验光确定近视100度,“度数不高,不想太早让孩子戴眼镜”,抱着这样的想法,薇薇的妈妈没有给她配眼镜,而是选择一家视力康复中心

## 每天户外呆两小时可有效预防近视

很多家长已经意识到预防近视的重要性,尽量控制孩子使用电子产品的时间、定期带孩子测视力……但孩子还是近视了,对此,不少家长表示难以理解。陶黎明解释,其

## 第八届全省百名福星寿星评选

主办:安徽省老龄办  
协办:市场星报 合肥振亚养老 安徽百姓缘大药房

市场星报



百姓缘 大药房

## 18年老年工作 她尝到“幸福的味道”

星报讯(记者 祁琳) 18年坚持做一件事不易,张桂侠,来自宿州市,18年里她为老年人事业倾注了满腔热情。

张桂侠自从2001年被任命安徽省宿州市埇桥区区委老干部局局长以来,她的工作就再也没有离开老年岗位。她将满腔热情都倾注到老年事业的发展中,为宿州市老龄工作跃居全省前列做出了特殊贡献。对离休干部医疗费统筹管理办法进行改革,逐个县区调研老龄工作现状、问题和困难,一户一户走访全市百岁老人生活状况,为他们建立健康档案,给百岁老人集体过生日,为全市70岁以上的老人争取免费乘坐所有公交车的待遇,为全国老龄工作先进村——埇桥区西二铺乡后张庄村建起200多平方米的老年活动中心,在她的主导下,成立了各个门类的老年协会……这一桩桩事情,张桂侠尽全力完成,她真诚敬老爱老助老的每一个行动如缕缕阳光,让老人感到春天般温暖,生活充满欢乐。

在外,张桂侠是老人的“贴心人”,在家里,她主动承担起照顾和赡养婆婆以及婆家外婆的义务。多年如一日的孝行,耳濡目染着她的后代,也感动着街坊和乡亲。而且她对于族群中一些年事已高,特别困难的老人,她也给予最大程度的照顾。

她曾经这样总结自己18年的老龄工作:因为老龄工作,我享受到了人生太多的快乐;因为这份工作,我品尝到了世间最幸福的味道。

## 6个月婴儿头部血流不止 交警护送救助

星报讯(周倩雯 胡正球 记者 沈娟娟) 近日,在省城金寨路与东流路交口,一年轻女子跑到交警公巡一大队执勤民警前求助,称6个月大孩子头部血流不止,要去医院,希望交警给予帮助。接到求助之后,交警公巡一大队民警金骏、许强迅速驾车将伤者送往医院,同时联系公巡一大队指挥室,优先给予通行。据悉,公巡一大队迅速打开绿色急救通道,帮助患者家属用最短时间,顺利到达省立医院南区,为幼儿赢得急救时间。在幼儿送医期间,护送的两位民警一直陪伴在患者家属身边,帮其共同办理相关诊断手续等问题,直到幼儿情况稳定之后,执勤人员才安心离开医院。

安徽省福利彩票发行中心

# 安徽福彩 快3

## 5000000 万元

### 大派奖再度来袭

派奖时间: 9月19日起, 最高返奖达 **74%**

#### 第一阶段

从9月19日起, 对二同号单选投注玩法开展2000万元派奖, 若该阶段最后一个派奖日派奖金额不足, 则从调节基金增加派奖奖金, 派奖至当日最后一期。

#### 第二阶段

当第一阶段2000万元派奖完毕, 次日起, 即对快3所有投注玩法进行3000万元派奖, 若最后一个派奖日派奖金额不足, 则从调节基金增加派奖奖金, 派奖至当日最后一期。

活动最终解释权归安徽省福利彩票发行中心所有

安徽福彩 官方微信