

不看电视不玩手机，也会近视？

中国疾控中心

近年来，我国儿童青少年近视呈现低龄化趋势。许多家长严格控制孩子使用电子产品的时间，每天限定看屏幕不超过 30 分钟，给孩子补充胡萝卜、蓝莓等“护眼食物”，反复纠正读写姿势，但孩子还是在小学三年级就戴上了眼镜。这让家长们困惑：控制视屏时间、补营养、纠姿势都做了，为什么还是近视？

一、容易忽视的近视诱因

1. 户外活动时间不足

《近视防治指南（2024 年版）》指出，户外活动时间与近视发病率及进展量呈负相关，是近视的重要保护因素。户外活动中，孩子还会自然减少使用电子设备、伏案读写等近距离用眼行为，通过自然用眼减少近距离用眼疲劳。

儿童学龄前即应开始增加户外活动时间，每日至少 2 小时。儿童青少年可根据作息习惯灵活安排，利用课间、餐后、放学后等碎片时间，化整为零进行户外活动，达到累计户外活动两小时，也可以一次性户外活动两小时，防近视效果基本一样。

有效的户外活动需要满足两个条件：

(1) 是充足的光照，有家长认为“阴天没太阳没必要出门”，实际上阴天户外的光照强度通常为 1000-5000 勒克斯，已满足最低有效阈值。还有些孩子或家长认为白天太热，晚上出来户外活动就行，但是晚上的户外光照强度几乎为 0，对于预防近视来说作用不大。

(2) 是需要眼睛放松，户外环境视野开阔，眼睛可通过看远看近调节睫状肌，缓解视疲劳。另外，需要注意的是，正午强光直射可能损伤眼睛，建议选择上午 10 点前、下午 4 点后户外活动。



2. 过量摄入甜食

含糖饮料、蛋糕、甜点、糖果等是儿童青少年喜欢的食物。长期过量摄入这些甜食，不仅可能导致超重肥胖和代谢紊乱，也会增加近视的发生风险。有研究提示，过多糖分的摄入，会改变巩膜的硬度，使眼轴增长，让近视更容易发生或者进展更快；甜食在消化吸收过程中会消耗体内的维生素 B1 和钙质，这两种物质对于维持眼球的正常

生理功能都至关重要。日常生活中，家长应控制孩子的甜食摄入，儿童青少年每日添加糖摄入量不超过 25 克。

3. 用眼环境设置不当

儿童写作业时若仅使用单盏台灯且周围环境光线不足，眼睛需频繁调节焦距，易导致疲劳。应在明亮的环境下用眼，如在家中设置阅读区域，区域内的光线要均匀、明亮，不要在昏暗的环境下阅读。

4. 缺乏定期视力监测

部分家长认为“孩子自述视物清晰即无问题”，但视力下降可能是近视、散光或其他眼病的信号。建议孩子每 3 个月或半年检查一次视力，一旦发现异常，应由医生调整检查周期。家长应把孩子的验光结果和视力检查单保存好，帮助医生建立孩子专属的屈光发育档案，一起为孩子制定个性化的近视管理方案。



二、孩子近视后的应对措施

1. 养成良好的饮食习惯：均衡饮食，不挑食，控制甜食摄入，增加菠菜、西兰花、莴苣叶、玉米、青豆、番茄等富含叶黄素的食物，以及胡萝卜、动物肝脏等富含维生素 A 的食物。

2. 科学运动：保证每日 2 小时户外活动（如散步、跑步等），通过光照及眼球运动延缓近视进展；避免长时间近距离用眼（如阅读、拼图），遵循“20-20-20”法则（每用眼 20 分钟，远眺 20 英尺外 20 秒）。

3. 充足睡眠：保证充足睡眠时间（建议小学生 10 小时、初中生 9 小时），促进眼部发育及修复，避免熬夜影响褪黑素分泌（可能干扰眼球生长调控）。

4. 及时就医：出现视力问题后，及时就医，所有近视患者一旦确诊，即应配镜矫正，并定期验光复查，否则时间一长，不仅会加快近视发展，还会影响儿童的正常视觉发育。

了解更多健康资讯及往期推送

请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院