

一个多月近视门诊量达1500人次 最小患者仅4岁

控制近视 防蓝光眼镜有用吗？

为了拯救孩子的视力，家长们一直在努力。记者从安庆市多家医院的眼科了解到，每年暑假都是孩子视力检查、纠正的高峰期，门诊量较日常会增加3到5倍。除了到专业机构咨询，很多家长也在通过自己了解到的方式帮助孩子“控制近视”。近年来，防蓝光眼镜被打上“抗疲劳”“抗辐射”“防近视”“健康护眼”等标签受到家长关注，防蓝光眼镜对控制孩子近视是否有帮助，控制青少年近视我们该从何做起……



□ 全媒体记者 刘惠子 文/图

买它更多是心里安慰

“想了很多方法，感觉没有办法控制孩子完全不看电视、不用平板、不玩手机。我已经让步了，给女儿在网上购买了防蓝光眼镜。”家住迎江区滨江苑小区的市民高琳琳女士告诉记者，这个暑假孩子因为上网课和娱乐的需求，几乎每天都要和各种数码电子产品打交道至少4小时左右，高女士花了149元从网上给女儿购买了防蓝光护目镜，希望能够保护孩子的眼睛。

防蓝光护目镜对控制孩子近视是否有用，如何选择这类眼镜，高女士说她并不了解，只是选择了一家品牌网店，价格也相对适中。“护眼作用究竟多大不知道，只是觉得戴上护目镜多少起到些防护作用，图个心安。”高琳琳坦言。

防蓝光眼镜在新冠肺炎疫情期间坐上了流量宝座。百度指数显示，2020年2-4月“防蓝光眼镜”一词的搜索指数，创下2011年以来的最高纪录。一对薄薄的直径约75毫米的镜片，真有那么多的防护作用吗。2020年7月1日起，国家市场监督管理总局和国家标准化委员会发布的《蓝光防护膜的光健康与光安全应用技术要求》国家标准正式实施。该标准把蓝光划分成4种不同波长的光谱范围，并分别制定了光透射比的要求。

8月16日上午，记者先后走访了安庆城区多家眼镜店，这里均有防蓝光护目镜出售，价格从一百元到三百元左右不等。除了专门的防蓝光护目镜外，一些近视镜片也声称具有防蓝光功效，价格比普通镜片贵3成左右。对于出售的防蓝光护目镜是否符合国家标准，眼镜店销售人员表示并不知情。

不推荐青少年使用

8月18日上午，记者来到安庆市第二人民医院视光中心门诊，此



选购眼镜要听从专业人士的指导

时候诊区坐满了孩子和家长，配镜区医护人员正在为家长介绍适合孩子的眼镜和镜片。“我们也有防蓝光护目镜出售，都是具有专业资质的厂家生产的，主要销售对象是有专业需求的工作者，不向青少年推荐用于控制近视。”安庆市第二人民医院副主任医师，视光中心主任胡继元介绍说，疫情期间，不少家长寄望于防蓝光眼镜防止小孩过度使用电子产品带来的近视问题，而一些镜片企业的宣传也迎合了这种消费心理，宣称具有预防青少年近视功能，但到目前为止并没有直接的证据表明近视的进展与蓝光存在关联。

与其使用防蓝光护目镜去防止孩子近视，不如养成更好的日常用眼习惯。

保护孩子眼睛该怎么做

记者从安庆市第一人民医院、第二人民医院的视光中心了解到，每年暑假会迎来青少年视力纠正的高峰。“从7月份到8月中旬，我们仅视光中心的近视门诊量达到1500人次。青少年近视逐渐呈现低龄化和度数发展迅速两大特点。”胡继元副主任医师告诉记者，这个暑假接待的最小近视儿童才4岁。

记者了解到，儿童视力下降会出现一些征兆，家长不可忽视。当孩子看书、看电视常眯着眼睛，看东西歪头，频繁眨眼，爱揉眼睛等状况出现，需要带孩子去专业机构检查预防。注重给孩子均衡的营养、适度的运动

及休息。避免长时间近距离的工作。除了眼睛要有充分的休息外，充足的睡眠可以减少眼睛疲劳。减少精细的近距离阅读，用眼距离保持三十五公分左右，每阅读四十分钟至一小时要休息五至十分钟。休息时不妨出去走走，看看远方，帮助肌肉放松，利用假日到郊外踏青都是防范近视的方法。

◆相关链接

中国标准化研究院视觉健康与安全防护实验室专家介绍，防蓝光眼镜有一定的技术门槛，技术要求高的防蓝光镜片研发成本较高，验光要求也非常严格。

不同颜色的光线分别对应不同波长的光谱范围，波长越短能量越强。可见光区指的是波长380纳米到780纳米之间，蓝光区一般指400纳米到500纳米，而380纳米到400纳米是蓝光和紫光的过渡区，有时也会被并到蓝光区。

所谓“有害蓝光”，一般指的是445纳米以下的高能短波长蓝光，长期暴露在高光强的短波长蓝光下，视网膜细胞会出现去极化、细胞活力下降甚至细胞凋亡的情况。

高能蓝光需要被阻隔来保护眼部，但日常生活中接触的蓝光光源，如LED照明产品或电视LED显示屏等，经过技术进步，蓝光的峰值波长基本在450纳米到460纳米之间，人们正常使用的情况下，不会出现“蓝光危害”。

今日晴天回归 气温低于高温线

本报讯（全媒体记者 程呈）最近两天，天气给足了面子，雨水时不时来“露个脸”，让气温难以发挥真正的威力，维持在30℃上下，体感比较舒适，在室外没有晒的感觉，早晚骑车甚至感受到些许凉意。虽然午间可能还会有些炎热，但是早晚气温拉大，没有了三伏天那种动不动就浑身粘腻的不适感，晚上不开空调也能安稳入睡了。

今天是周五，晴好天气给即将到来的周末增色不少。虽然是大晴天，但是气温不太高，31℃的最高气温适宜户外活动。下周孩子们即将回归校园，家长们可以借机带上孩子在周边游玩，收拾好心情迎接新学期的到来。

虽然最近的气温已经降到了高温线以下，不过，按照常年情况，安庆要真正凉爽下来，得等到秋分之后，还有1个月左右的时间，大家还得再等等。秋老虎随时“发威”，尤其是户外工作者，小心“秋老虎”打个“回马枪”，防暑降温仍不能松懈。

俗话说，立秋到，贴秋膘，冬去春来身体好。立秋后，天气将从热逐渐转凉，民间素有“贴秋膘”的习俗，以补偿入夏以来的亏空，肉肉、炸鸡、火锅是不是已经安排起来了？事实上，立秋后气温不稳定，忽高忽低，再加上秋季是阳消阴长的过渡阶段，此时开始草枯叶落，花木凋零，人们容易触景生情，出现悲秋等伤感情绪，身体和心灵都比较脆弱，千万不可盲目“贴秋膘”。大家一定还要注意“贴秋膘”不等于“多吃肉”，也不是所有人都适合“贴秋膘”，要适量进补，且因人而异。



近日安庆天气情况：

今日，晴天，22-31℃；
明日，晴到多云，23-31℃。