

了解您的孩子

近视

什么是近视？

近视，又名近视眼，导致远视能力变差。近视眼患者的眼球要么比正常人长，要么角膜过于弯曲，而导致一些图像变得模糊。¹



近视眼是指当眼球直径过长而导致视线模糊的疾病。



轻度
> -0.25 至 -3



中度
> -3 至 -6



重度
> -6

近视眼数量攀升

近视和高度近视的患病率在全球范围内，正以惊人的速度增长，视力受损的风险显著增加。²

每4个父母中就有1人
的孩子患有近视眼³
...这就意味着在美国有一千四百万的近视眼患儿。

近视眼已翻番
在美国儿童中。

20%
1990年代

40%
2010年代

50%
的全球人口，截止
到2050年，会患上
近视眼⁵

为什么我的孩子患上了近视眼？

屏幕使用时间过长



每周花7小时以上或更多时间使用电脑或玩手机游戏的学龄儿童患近视风险会增加三倍。⁶

患近视眼的父母



如果父母中有一方近视，孩子患近视的几率为25%。如果双方都是近视眼，这个数字会上升到50%。⁷

在室外的时间不足



研究表明，近来近视眼患者陡增的情况可能与自然光照不足有关。⁸

近视眼是如何诊断的？

综合性的眼科检查 有助于在早期及时发现眼疾，如近视。

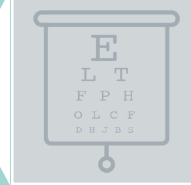


综合性的眼科检查

- 由眼科医生或验光师进行
- 使用并遵循专业的设备和步骤
- 可诊断近视或其他眼部疾病⁹

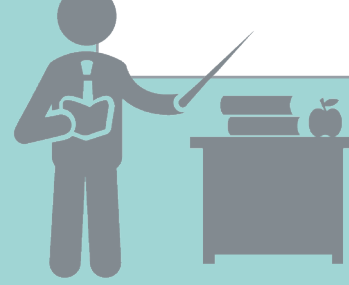
视力检查

- 通常在学校进行
- 仅测量视觉清晰度
- 漏诊多达75%有视力问题的孩子¹⁰



根据美国验光协会 (AOA):

孩子80%的学习内容需要通过眼睛来完成。确诊患有近视眼的主要人群为学龄儿童。¹¹



为什么近视眼的治疗很重要？



屈光度
增加1

如果近视眼的屈光度增加一个单位，患近视性黄斑变性，或失明的风险就会增加67%。¹²



屈光度
减少1

如果近视眼的屈光度减少一个单位，患近视性黄斑变性，或失明的风险就会降低40%。¹³

治疗方案：我应该怎么做？

眼镜

是不够的

仅靠视力镜是无法延缓近视眼进一步加重的。¹⁴

#光有眼镜还远远不够

增加屏幕使用时间



阳光可以帮助提升眼部健康，并减低儿童患近视眼的风险。¹⁵

增加户外时间不但可以延缓近视加重的速度，还可以将近视的发病风险降低50%。¹⁶

治疗 & 给药



角膜矫正术 (角膜塑形镜) 可以整夜佩戴的用于重塑眼睛形状的硬性隐形眼镜 (未经药监局批准)。

隐形眼镜 专用多焦点镜片。

药物干预 正在研发中，但未经药监局批准。

限制屏幕使用时长

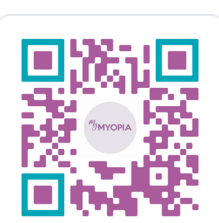


限制屏幕使用时间 减少使用数码产品的时长。¹⁷

20-20-20规则 经常休息以缓解因使用数码产品而造成的眼部疲劳。每隔20分钟，休息20秒，并远眺20英尺外的东西。¹⁸

My MYOPIA

mymyopia.com
作为一个关爱儿童眼部健康的社区，这里您需要了解的有关近视眼的所有讯息。



Scan me
扫描这里

今天就咨询一下您的眼科医生

访问 MYMYOPIA.COM

了解更多关于近视的信息，
获取有用的资源，
并加入我们的社区

©2020 NEVAKAR 有限公司 保留所有权利。
此受版权保护的资料可从MyMyopia.com处下载。未经Nevakar有限公司明确书面同意，不得以任何形式进行复制或传播。

参考文献: 1. <https://www.nei.nih.gov/learn-about-eye-health/eye-conditions-and-diseases/refractive-errors/causes/MyopiaReportforWeb.pdf> 3. <https://www.who.int/blindness/causes/MyopiaReportforWeb.pdf> 5. <https://www.nationalcenter.preventblindness.org/blue-light-and-your-eyes> 6. <https://www.visionaware.org/info/your-eye-condition/eye-health/eye-examination/12510> 7. <https://www.aao.org/Documents/AOA%20Executive%20Summary%20Pediatric%20Eye%20Exam%20Guidelines%20Revised%2003.05.18.pdf> 8. <https://www.aao.org/patients-and-public/good-vision-throughout-life/childrens-vision/school-aged-vision-6-to-18-years-of-age> 9. <https://www.aao.org/patients-and-public/good-vision-throughout-life/childrens-vision/school-aged-vision-6-to-18-years-of-age> 10. <https://www.aao.org/patients-and-public/good-vision-throughout-life/childrens-vision/school-aged-vision-6-to-18-years-of-age> 11. <https://www.aao.org/patients-and-public/good-vision-throughout-life/childrens-vision/school-aged-vision-6-to-18-years-of-age> 12. <https://www.aao.org/patients-and-public/good-vision-throughout-life/childrens-vision/school-aged-vision-6-to-18-years-of-age> 13. <https://www.aao.org/patients-and-public/good-vision-throughout-life/childrens-vision/school-aged-vision-6-to-18-years-of-age> 14. <https://www.aao.org/patients-and-public/good-vision-throughout-life/childrens-vision/school-aged-vision-6-to-18-years-of-age> 15. <https://www.aao.org/patients-and-public/good-vision-throughout-life/childrens-vision/school-aged-vision-6-to-18-years-of-age> 16. <https://www.aao.org/patients-and-public/good-vision-throughout-life/childrens-vision/school-aged-vision-6-to-18-years-of-age> 17. <https://www.aao.org/patients-and-public/good-vision-throughout-life/childrens-vision/school-aged-vision-6-to-18-years-of-age> 18. <https://www.aao.org/patients-and-public/good-vision-throughout-life/childrens-vision/school-aged-vision-6-to-18-years-of-age>