

# 青少年用眼卫生核心信息

合理用眼、注意用眼卫生，可有效预防近视。当怀疑近视时，及时到眼科医疗机构检查，遵从医嘱进行科学的干预或近视矫治。

（一）近视是青少年一种常见的眼疾，表现为视远模糊、眯眼、眼睛干涩酸痛的视疲劳症状。高度近视的眼轴过长，会导致眼球突出以及高度近视眼底改变，给生活学习带来不良影响。

（二）不良的视觉环境及行为是近视高发的主要影响因素，青少年要强化眼健康意识，主动学习掌握科学用眼护眼等健康知识，养成健康用眼习惯。

1. 读写要在采光良好、照明充足的环境中进行。白天学习时，充分利用自然光线照明，避免光线直射在桌面上。晚上学习时，同时打开台灯和房间大灯。

2. 选用利于视力健康的照明设备，避免眩光和视疲劳等。写字时，注意光源的照射方向，避免手影遮住光线。

3. 选择使用与自己身高相匹配的学习桌椅，避免被动养成不良阅读和书写习惯。

4. 保持正确读写姿势。握笔的指尖离笔尖一寸、胸部离桌子一拳，书本离眼一尺，保持读写坐姿端正。

5. 读写连续用眼时间不宜超过 40 分钟，每 40 分钟左右，要休息 10 分钟，可远眺或做眼保健操等。

6. 积极进行户外活动或体育锻炼，每天接触自然光的时间达到 60 分钟以上，已患近视的青少年应进一步增加户外活动时间，延缓近视发展。

7. 控制电子产品使用，非学习目的的使用单次不宜超过 15 分钟，每天累计不宜超过 1 小时。使用电子产品学习 30-40 分钟后，休息远眺放松 10 分钟。连续使用电子产品的时间越短越好。

8. 保证充足的睡眠，多吃鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的营养膳食，少吃糖、不挑食、营养均衡。

9. 避免不良用眼行为，不在走路、吃饭时、躺卧、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射下看书或电子产品。

（三）当出现需要坐到课堂前排才能看清黑板、看电视时凑近屏幕、眯眼、抱怨头痛或眼睛疲劳、经常揉眼睛等迹象时，及时告知家长，尽早就医。

（四）散瞳验光是国际公认的诊断近视的金标准。建议通过散瞳验光确定准确的配镜度数，佩戴合适的眼镜来进行视力矫正。目前，框架眼镜是最安全简单的矫正措施。不戴近视眼镜或故意矫正不足会加快近视的发展。

（五）近视青少年应遵从医嘱进行随诊，以便及时调整采用适宜的预防和治疗措施。