

一天学习时间超9小时 居家上网课 孩子视力怎么保护？

近段时间 ,由于新冠肺炎疫情的影响 ,全国多地都延迟了开学日期。为了不耽误教学计划 ,做到停课不停学 ,许多学校开启了线上授课。

但是 ,线上授课需要学生长时间使用电子屏幕 ,不少学生每天上网课时间6小时以上。怎样才能既保证线上学习时间 ,又减轻电子屏幕对视力的损害呢？为此 ,记者采访了市一医眼科主任胡美君 ,请她就中小學生上网课如何保护视力给出了一些建议。



记者 吕鹏

一天上网课超过6小时

今天 ,我们继续讲《论语》中的 君子之风 章节 ,现在开始。

早上8时 ,吕彬准时坐到电脑前 ,电脑中传出了语文老师熟悉的声音。

吕彬是一名高二学生。自从上月17日学校开始网络授课以来 ,他已经上了大半个月的网课了。记者从吕彬的网课课程表中看到 ,上面具体地安排了每日的学习内容 ,从早上8时开始 ,一直持续到下午4时30分结束 ,一天共6节课。

吕彬粗略估计了自己每天的学习时间 ,白天线上上课时间已达到6小时 ,晚上还有3小时的自

空中课堂：

表 1		表 2	
科目	时间	科目	时间
语文	8:00-8:50	英语	8:00-8:50
英语	9:00-9:50	语文	9:00-9:50
数学	10:00-11:30	数学	10:00-11:30
七选三直播	14:00-14:45	七选三直播	14:00-14:45
七选三直播	14:55-15:40	七选三直播	14:55-15:40
七选三回看	15:50-16:35	七选三回看	15:50-16:35

习 ,每天至少学习到21时 ,有时候作业没完成还会更晚。

由于疫情的影响和不间断的网课 ,这半个月来 ,吕彬可以说是

深居简出。吕彬坦言 ,过完年后都没有打过一场篮球 ,连日来的线上学习 ,眼睛已经出现了酸胀的感觉。

孩子视力如何保护 眼科医生有妙招

针对不少学生开始出现的眼疲劳问题 ,胡美君介绍 ,这是由于长时间盯着电子屏幕 ,眨眼频率降低引起的 ,通常还会伴随间歇性外斜视、眼痛等视疲劳表现。随着孩子们居家学习时间延长 ,过度用眼可能会影响眼健康 ,例如近视加深或视疲劳 ,以及眼干等视频终端综合征 ,主要表现为 :眼酸、眼胀、眼干、眼红、刺痛等。

那么 ,学生该如何做好眼睛防护？胡美君提供了一个著名的20-20-20 口诀 ,即在阅读、书写、看电脑等用眼20分钟后 ,要抬头眺望20英尺(约6米)外至少20

秒以上。同时 ,她建议学生上完一节课后远眺几分钟 ,有助于放松眼睛。

胡美君说 ,上网课时 ,学生要保持双眼与显示器屏幕中心平齐 ,眼睛与屏幕的距离应保持在45厘米至65厘米之间。选用电子屏幕时 ,能用大屏幕 ,就不用小屏幕。可以尝试把电脑上的画面投屏到电视机屏幕 ,因为电视机屏幕更大 ,与电子屏幕的距离也能够更远一些。

使用正确的读写姿势也很重要。胡美君说 ,姿势要端正 ,做到三个一 ,即手指距离笔尖一寸 ,眼睛距离书本一尺 ,前胸与桌沿要

保持一个拳头的距离。学生切忌以躺着、趴着等不良姿势上网课。使用电子屏时 ,保证良好的照明环境 ,光线不要过明或过暗。如果房间的光线较暗 ,一定要把房顶的照明灯打开 ,保证室内有相应充足的灯光。盯电子屏累计5分钟至10分钟后 ,眼睛可以移开屏幕5秒钟至10秒钟 ,让眼睛得到短暂放松。

胡美君表示 ,除此之外 ,学生宅家期间还需要保证每日运动量。可以在家做操、跳绳、俯卧撑、踢毽子 ,有条件的家庭可以在家里打乒乓球。胡美君说 ,家长要监督学生规律作息 ,保证每天8小时至10小时充足睡眠。

孩子出现以下情况 ,家长要引起重视

经常眯眼 :视力下降后容易引起眯眼动作 ,这是眼睑轮匝肌收缩作用的结果。其原理是为了使瞳孔变小 ,减少进入眼睛中的光 ,增强聚光 ,看东西更清楚。眯眼会使孩子眼睛周围肌肉过度紧张 ,引起酸胀疼痛等症状。

注意力不集中 :孩子学习时经常注意力不集中 ,家长就要引起注意 :是因为孩子太调皮 ,抗拒学习？还是孩子因眼疲劳注意力不集中？

贴近物体看东西 :当孩子看物体时总要跟物体贴得很近 ,读书写字时常常抱怨屋子里的光线太暗时 ,要考虑到孩子可能已经近视了。

胡美君表示 ,出现上述几个行为时 ,很可能说明孩子视力已经出现问题 ,家长应带着孩子去正规医疗机构的眼科做检查。孩子假性近视的周期很短 ,通常只有2个月至3个月的时间 ,一旦形成真性近视就不可逆了。胡美君

提醒 ,家长们一定要学会通过细节判断孩子视力问题 ,才能做到早发现、早治疗。

也有部分家长认为孩子戴上眼镜 ,度数会越来越深 ,于是一直不给已经近视的孩子佩戴眼镜。胡美君解释 ,这种想法是错误的。对于已经近视的孩子 ,看远处的物体会长期处于朦胧状态 ,孩子就会眯着眼睛看 ,长此以往 ,反而会使近视加深更快。

疫情防控期间 如何看牙？

康美诺医生
为患者解答常见问题

记者 吕鹏

新冠肺炎疫情发生以来 ,不少人正常的作息被打乱 ,生活不规律易造成身体各方面抵抗力降低 ,从而出现各种各样的牙齿问题 ,影响正常生活。

疫情防控期间 ,容易发生哪些口腔问题？出现口腔疾病又该如何就医呢？到医院就诊 ,需要做好哪些防护？带着这些问题 ,记者采访了康美诺口腔医院业务院长施海鹏。

问 :有哪些口腔疾病容易引发发烧等类似新冠肺炎的症状？

答 :部分口腔疾病 ,如智齿冠周炎、急性根尖周脓肿、颌面部蜂窝织炎、颌面部损伤、疱疹性口炎等均可能引起发烧症状。因不少口腔医院未设立发热门诊 ,发热时 ,患者可优先去有条件的综合医院就诊。

问 :哪些病属口腔急诊范畴 ,需要患者尽快就医？

答 :口腔颌面部外伤、严重牙外伤、牙周或面部明显肿痛、持续口腔溃疡、剧烈牙痛(严重影响睡眠和进食 ,自服消炎止痛药不能缓解 ,且有逐渐加重趋势)等属于口腔急诊范畴 ,需患者尽快就医。

问 :疫情防控期间 ,看口腔急诊应做好哪些防护？

答 :各医院口腔急诊科已经做好相应的防护方案 ,但患者就诊口腔急诊时 ,配合医院的要求做好个人防护仍然重要。比如 :佩戴合规口罩前往医院就诊、排队候诊要间隔约1.5米、出示健康码、配合额温测试、正确洗手或者使用手部消毒剂、如实报告旅行史和病史等。

问 :出现牙痛怎么办？

答 :引起牙痛的口腔疾病有多种 ,常见的有牙髓炎(牙神经发炎)、根尖周炎(牙根发炎)、牙周炎、智齿冠周炎等等 ,不同的疾病和病程处理方案不尽相同。专业医生需要根据疼痛的特点和方式等进行诊断和拟定治疗方案。部分牙痛患者可在医生的指导下 ,自行服用药物或加强口腔护理 ;有些牙痛则必须通过专业的治疗才能缓解。

问 :牙龈出现肿痛怎么办？

答 :牙周病、智齿冠周炎、急性根尖周炎等疾病均可能引起牙龈肿痛 ,甚至面部肿痛 ,专业的医生经过病史询问、相应的检查后 ,才能给出诊断和治疗建议。部分病例 ,可在医生的指导下进行正确的口腔清洁 ,让病情好转 ;部分病例的病情可在医生的指导下服用药物得到缓解 ;有些病例的病情则必须通过专业的治疗才能得到缓解。

康美诺口腔医院已经在2月28日恢复营业 ,并且根据相关文件要求严格做好防控措施。施海鹏说 ,恢复营业当天 ,该医院开放预约常规诊疗 ,如牙源性疼痛和炎症、牙外伤等 ,均可预约上门诊疗。接下来 ,医院将逐步、分批开放诊室 ,开展其余诊疗项目。

医院将严格执行 一人一诊一室一消毒 防护措施 ,保障就诊安全。施海鹏说。