

儿童青少年近视患者健康教育处方

姓名： 性别： 年龄： 诊断：

近视是指人眼在调节放松状态下、平行光线经眼球屈光系统后聚焦在视网膜之前的一种屈光不正现象。近视的主要症状为：看远时视物模糊，可伴有眯眼、揉眼、歪头，看近物清楚。近视度数较高者可有眼前飞蚊、漂浮物等症状。高度近视容易发生视网膜脱离、黄斑出血、青光眼等，可导致视力损害甚至失明。

近视的发生发展受环境和遗传因素共同影响。主要危险因素包括户外活动和睡眠时间少，近距离持续用眼时间过多，读写姿势不正确。儿童过早、过长时间使用电子产品也是近视发生的重要环境因素。对于高度近视，尤其是病理性近视，遗传因素的作用更为明显。因此近视的父母更应该注意让孩子远离容易发生近视的环境。

近视一旦发生，无法治愈，因此重在预防。科学用眼，增加户外活动时间，定期复查，采取标准规范的防控措施，有助于预防近视发生、减缓近视发展、避免视力损害。

健康指导建议(请关注“□”中打“√”条目)

●健康生活方式

- 确保每天2小时以上的户外活动时间，寄宿制幼儿园不应少于3小时。
- 提供良好的家庭室内照明和采光环境。
- 谨慎使用电子产品。6岁以下儿童避免使用手机、平板电脑等电子产品，学龄儿童非学习目的使用时，每次不超过15分钟。
- 保证正确读写姿势，不要歪头写字，做到“一拳一尺一寸”。
- 避免连续长时间的读写等近距离用眼活动，每隔40~45分钟远眺10分钟。
- 保持足够距离，阅读距离大于33厘米，握笔时指尖距笔尖大于2厘米，看电视距离大于3米。
- 认真规范做眼保健操，正确地按揉穴位，以感觉到酸胀为度。
- 食物多样，谷类为主，每天进食的食物应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等。
- 养成早睡早起、不熬夜的好习惯，保证睡眠时间充足(小学生每天睡眠10小时、初中生9小时、高中生8小时)。
- 正确配戴框架眼镜，确保镜面清洁无损、瞳距正确、戴姿端正。
- 配戴隐形眼镜需在眼科医师指导下进行，注意个人卫生，按照要求清洁镜片。
- 高度近视者应避免剧烈的对抗性运动，以及跳水、跳伞、蹦极、潜水等运动。
- 不吸烟(吸烟者戒烟)。
- 避免接触二手烟。
- 不饮酒。

●治疗与康复

- 初发近视的处理:刚出现视力下降时,要到正规医疗机构就诊,要采用睫状肌麻痹(散瞳)验光确诊有无近视和近视程度。
- 近视的矫正:如果近视度数不超过 100 度、看远时不受影响,可以暂缓配戴眼镜,定期复查;近视导致远视力明显下降、学习生活受影响时,应当配戴框架眼镜,度数可稍低一些,满足看远视力需求即可,主要在看远时佩戴。
- 定期复查。每半年至少检查一次视力、近视度数、眼轴长度和眼底等。如有度数变化,遵医嘱及时调整眼镜。近视进展较快时(每年进展超过 50 度),应在医生指导下采取进一步的防治措施。高度近视者如果度数仍然增长较快或出现相关并发症时,要及时就诊和治疗。

●急症处理

- 如果突然出现视力急剧下降、视物遮挡、变形或有频繁的闪光感,应当避免剧烈活动,及时就医。
- 佩戴角膜接触镜(隐形眼镜)者如出现眼红、流泪、分泌物增多现象,应停止佩戴,并到医院就诊。

其他指导建议

医生 / 指导人员签名: _____ 咨询电话: _____ 日期: _____ 年 _____ 月 _____ 日

儿童青少年近视患者健康教育处方使用说明

★使用对象:儿童青少年近视患者和父母或看护人。

★使用方法

1. 本处方不能替代医务人员开具的医疗处方,主要用于患者健康生活方式指导。
2. 医务人员应结合患者的病情、健康危险因素等,提供有针对性的健康指导。