

暑假,是孩子放松身心的快乐时光,却也是视力滑坡、体态变形的“高风险期”。无节制地玩手机、肆意躺卧、弯腰弓背写作业,正悄悄“折弯”孩子们的未来。许多家长往往等到开学后才发现自己孩子驼背、高低肩或看不清黑板,却遗憾地错过了最佳矫正时机。

潇湘晨报·晨视频记者张树波 刘畅
指导单位:湖南省儿童医院
指导专家:眼科田彧主任/主任医师、骨科叶卫华副主任医师

守护体态与“视”界

在门诊中,每年9月开学季前后,都会迎来一波青少年就诊的高峰。11岁的莉莉(化名)暑假期间除了吃饭上厕所,几乎都是躺在沙发上看电视、玩手机。临近开学,妈妈发现她走路姿势怪异,肩膀一高一低。来院检查后,X光片显示她的胸椎呈现明显的“S”形侧弯,Cobb角(脊柱侧弯的测量角度)已达25度。

医生解析:这种“躺姿”使脊柱正常生理曲度被迫改变,一侧肌肉长期紧张,另一侧被拉伸,久而久之导致了姿势性

侧弯。

10岁的小杰沉迷于手机游戏,父母因工作忙无暇监管,每天电子屏幕使用时间超过6小时,开学时发现根本看不清黑板,并伴有频繁眨眼、皱眉眯眼等不良习惯,去医院检查验光才发现近视度数增加了200度。

医生解析:在没有老师及家长的监管下,孩子们往往缺乏自律性,长时间连续注视电子屏幕,睫状肌持续紧张痉挛,眼轴飞速增长,近视度数飙升,这种案例非常普遍。

哪些姿势既伤眼又伤脊?

很多家长不知道,“脊柱健康”和“视力健康”是相辅相成的共同体。错误的姿势往往是“一箭双雕”,同时损害着孩子的这两种健康。

写作业:趴得越低,伤得越深

伤脊:当孩子趴着写字时,腰椎悬空,颈椎反弓。为了保持头部直立,颈椎和胸椎会发生代偿性旋转,这是导致脊柱侧弯和驼背的直接诱因。

伤眼:读写距离低于33厘米时,眼睛需要动用300度以上的调节力。长期如此,睫状肌痉挛,调节滞后,远视像点落在视网膜后方,直接刺激眼轴增长,近视加深。

“葛优躺”玩手机

伤脊:躺在沙发上,腰部悬空,脊柱承受的压力是站立时的2—3倍。脖子

前伸看屏幕,颈椎受力高达15—27公斤(相当于脖子上挂了一个3—6岁小孩的重量)。这会导致颈椎曲度变直,甚至压迫神经。

伤眼:侧躺玩手机还会导致双眼视距不均,双眼使用不平衡,极易导致视疲劳及近视,甚至诱发急性斜视或屈光参差。

睡觉枕头过高或过低

伤脊:枕头过高等于“低头睡觉”,加重颈椎病;过低则颈部肌肉无法放松。合适的枕头应能填补头颈部与床面的空隙,维持颈椎生理曲度。

伤眼:趴睡压迫眼球,可能导致角膜散光增加;长期同一侧睡可能压迫眼球,因反复的血液循环不畅或角膜受压变形,间接影响眼部健康。

家长在家怎么自查孩子有没有脊柱侧弯?

暑期是儿童脊柱门诊的“井喷期”。每年7—8月,湖南省儿童医院骨科和康复科的门诊量比平时增加30%~50%。就诊原因中,占比最高的就是“家长发现孩子体态异常”——高低肩、后背不对称、走路姿势异常。那么,家长有没有办法在家自查孩子有没有脊柱侧弯?

医生列出了家庭自查四步法,建议每月一次,可选择在孩子洗澡后、穿贴身内衣时进行。

第一步:看双肩

让孩子双脚并拢、自然站立,双臂下垂。从正后方观察:两侧肩膀是否等高?一侧是否明显高于另一侧(注意:右利手的孩子右侧肩膀略低属正常,但差异不应超过1cm)?

第二步:看肩胛骨

继续从后方观察:两侧肩胛骨下角

是否在同一水平线上?一侧肩胛骨是否明显向后突出、像“翅膀”一样翘起(翼状肩胛)?

第三步:看腰线

让孩子双手自然下垂,观察两侧手臂与躯干之间的空隙(腰线);两侧空隙是否对称?一侧明显更大?

第四步:Adam前屈试验(最关键)

让孩子双脚并拢,膝盖伸直,缓慢向前弯腰至约90°,双臂自然下垂,掌心相对。家长从后方观察孩子背部:两侧背部是否等高?一侧是否有明显的隆起(“剃刀背”)?

红色警报

如果第四步发现背部两侧明显不对称,或前三步中有两项以上阳性,请尽快带孩子到儿童骨科或“五健”脊柱专科门诊做进一步检查(站立位全脊柱X光片)。

这些护眼手段优劣如何?

角膜塑形镜(OK镜):一般适用于8岁以上的近视患者。优点是白天不用戴镜,运动方便,近视控制效果最强;缺点是护理要求高,有角膜感染风险,复查频繁。费用较高,约1万—1.5万元/年。

近视防控框架镜:无严格年龄限制。优点是无创伤,安全且方便;缺点是日常行动不便,比如体育锻炼、舞蹈受影响。验配时对镜框位置要求精准,镜片磨损需及时更换。价格中高,约3000—5000元/副。

低浓度阿托品:主要适用于6—12岁患者。优点是使用简单且方便,临床循证近视防控效果可靠,与角膜塑形镜或防控框架眼镜联合应用效果更佳。缺点是部分患儿使用后出现畏光、看近模糊,少数孩子有过敏反应,停药易反弹。价格适中,可接受。

翻转拍训练:主要针对于调节力差者。优点是改善视疲劳,提升调节灵敏度;缺点是不能直接控制眼轴增长,仅作为视功能训练工具辅助近视防控。价格低,被广泛接受。

小贴士

都说户外活动有护眼的功效,但天太热怎么办?清晨或傍晚的光照度够吗?

完全足够,且有科学依据。近视防控的核心秘诀在于高强度的自然光照,这是室内灯光无法比拟的。光照刺激视网膜释放多巴胺,能有效抑制眼轴

增长。

时间选择:夏季建议选择上午9点前或下午5点后。此时光照度虽不如正午刺眼,但依然能达到10000—15000 Lux以上,远高于室内(约100—500 Lux),完全满足近视防控需求。