

保护眼睛 预防近视

什么是近视？

近视是外部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。近视以视远不清、视近清为主要特征。

近视的危害

近视会导致眼睛视物模糊、干涩、疲劳，注意力不集中、头晕等，影响孩子的正常学习、生活和身心健康。有些专业和工作对视力有严格要求，近视有可能影响升学和择业。近视还会增加视网膜病变等并发症的风险，严重的可导致失明。

导致近视的不良行为习惯

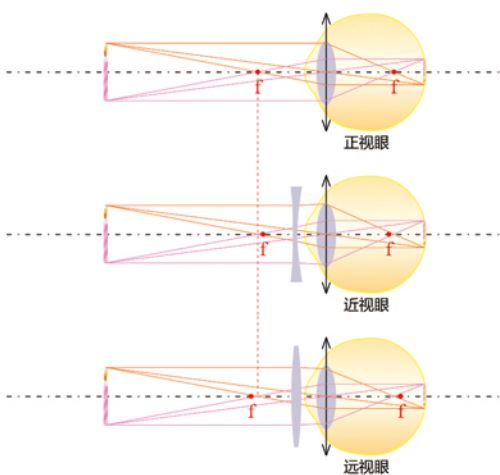
阅读写字时距离过近、用眼时间过长或者光线不够充足。

长时间近距离使用电脑学习或打游戏。

长时间近距离看电视，或者在黑暗的环境看电视。

预防近视常识

- 1、坚持充足的白天户外活动。
- 2、保持正确的读写姿势，避免不良的读写习惯。
- 3、控制使用电子产品的时间。
- 4、保证充足的睡眠和合理的营养。
- 5、一旦确诊为近视，应尽早于医生指导下配戴眼镜，并定期复查。



眼睛成像模拟

