



我们真的需要检查我们的眼睛吗？



儿童视力及眼睛健康

四分之一的儿童有视力问题但未被发现！

视力问题对儿童发展有着深远影响，包括对他们学习和日常活动的影响。

你看不到球就打不到它！

大多数儿童会容忍视力问题并适应模糊起来的视力，他们极少抱怨，因为他们以为每个人看到的都和他们一样。

上学前所有儿童都应接受全面的视力检查，而且从小学到中学他们要定期接受检查。

发现视力问题

家庭照片有助于洞悉儿童的视力情况。仔细看看照片上的笑脸，看看是否有以下迹象：

- 眼睛没有完全张开
- 头部侧斜
- 两只眼睛的颜色及/或亮度不对称



注意祖父母、老师和朋友讲的话。不是天天见孩子的人可能会注意到你没有注意到的细节。

在澳大利亚411,000多名儿童有长期视力问题，大多数要么近视、要么远视。

迹象和症状

视力问题的迹象会很微妙，下列迹象表明孩子可能有视力问题：

- | 外观 | 行为 | 抱怨 |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 眼睛发红或流眼泪• 眼睛往里翻或往外翻• 对光线敏感• 频繁眨眼 | <ul style="list-style-type: none">• 遮住一只眼睛• 眯眼• 头部侧斜• 看书时书拿得很近• 看书或学习困难或躲避看书或学习• 揉眼睛• 分不清颜色 | <ul style="list-style-type: none">• 视力模糊或重影• 头疼或头晕• 眼睛灼热或发痒 |

视力模糊或眼睛协调失衡会影响到儿童的发展

眼睛保健医师



请验光师做全套视力测试大约需30分钟时间，国民保健 (Medicare) 有补贴，而且无需介绍信。

去看眼睛保健医师时请准备好回答以下问题：

- 家里是否有遗传性视力问题？（包括眼神呆滞、眯眼、近视或远视）。
- 你是否注意到孩子的眼睛或行为有任何异样之处？（比如看电视时揉眼睛或看书时书拿得太近）。

- 孩子是否实现了预计中的发展目标和里程碑（比如走路和说话）？

除了过敏和哮喘，眼疾是儿童最常见的长期健康问题。

眼睛健康五个提示

1. 尽早发现问题并进行治疗是抗拒眼疾的最好办法。
2. 饮食要平衡、要有营养，多吃水果蔬菜。
3. 在太阳下玩耍时戴上宽边帽和墨镜。
4. 在从事体育活动前确保孩子穿戴合适的防护装备。在打理花园时、协助进行家庭维修时或在课堂上做科学实验和上木工课时也许有必要戴上防护眼镜。
5. 最近的研究表明呆在户外的时间长能降低近视风险、减缓儿童青少年近视度数的加深。



儿童在学习时80%要靠他们的眼睛

家长需要关注孩子极少抱怨的视力问题

上学前所有儿童都应接受全面的视力检查

AIHW 2008 / 澳大利亚儿童的眼睛健康 / 分类编号 PHE 105。



Centre for Eye Health
Barker Street, Kingsford NSW 2032
1300 421 960
www.centreforeyehealth.com.au