**幼儿眼睛保健知识**

幼儿期眼保健是一生中最重要的眼保健，因为它涉及到小孩视力是否发育好，是否发生弱视，今后是否会近视等。幼儿期注意眼保健，孩子的眼睛将会终生受益；如不注意用眼卫生，可能会导致终生低视力，或戴一辈子眼镜，因此需要积极预防，做好眼保健。

一、幼儿视力发育特点初生小孩的视力只有光感；1岁时达0.2；2岁0.5；3岁0.7～0.8。在幼儿园期视力发育障碍（弱视）大多为可复性，即可通过弱视治疗重新发育达正常。

二、幼儿弱视（视力差）的原因：

1、散光：散光是幼儿视力差最常见的原因，散光是一种先天变异，可以简单看成"黑眼球"不圆而是椭圆形（象鸡蛋），结果引起眼球水平和垂直方向的屈光度不同，形成散光。100度以上的散光就可以引起弱视。

2、远视或近视，特别是高度远视和高度近视必定引起弱视，而且属于难治性弱视。这种弱视等到6岁以后才治疗效果极差。

3、斜视、眼球震颤等虽然少见，但引起的弱视极为严重。

三、弱视的危害性：（1）弱视眼视力差，看电视常越看越走近电视机。（2）弱视可引起学习成绩不好，因看不清黑板字。（3）弱视可引起立体视觉缺陷，使小孩今后不能从事许多好的工种。（4）弱视可造成终生低视力甚至眼盲。

四、弱视的防治：

1、早发现早治疗：是防治弱视的关键。弱视越早发现，治愈率越高，8岁以后治疗效果较差，12岁以后极少有效。因此，学龄前期（3-7岁）是治疗弱视的最佳时期。早期发现弱视的最简单方法即是查视力， 凡查到视力低于0.9的儿童均应尽早到医院（保健院）作散瞳验光检查，可以尽早发现弱视。

2、配戴眼镜：是治疗弱视的基础，如该戴镜而不戴，是很难治好弱视的。配戴眼镜要求镜片标准，光学中心不错位、瞳距准确、框架不松脱、度数合理。最好到有眼保健专业知识，且技术过硬的配镜中心配镜。

3、盖住健眼：当两眼视力相差2排以上时，盖住视力达0.8以上的那只眼可以解除其对差眼的抑制，并让差眼得到更多的视力锻炼，以获得好的疗效。