

孩子远视储备为0，是不是要近视了？

儿童鼻病毒感染高发 家长必知的应对指南

最近不少家长反映，孩子突然打喷嚏、流鼻涕，还总说鼻子不通气，到医院一查，原来是鼻病毒感染。这个名字听着有点陌生，其实超过半数的普通感冒和它有关。

如何识别鼻病毒感染

鼻病毒感染引起的症状和普通感冒几乎一样，但通常比较轻微。如果孩子出现以下表现，大概率是鼻病毒感染：

打喷嚏、清水样鼻涕（早期）、鼻塞（晚上可能更明显），部分孩子会因为鼻塞张嘴呼吸或睡觉打鼾。可能有低热，体温一般不超过38.5℃，发热通常1~2天就退了，不会持续高热。或者有轻微干咳、嗓子不舒服、胃口稍差。精神状态通常不错，能吃能玩。

家庭护理要点

鼻病毒感染是自限性疾病，大多3~5天可缓解，1周内可基本痊愈。重点是做好“通鼻子、喝够水、休息好”三件事。

1. 鼻塞试试这些方法

生理盐水洗鼻：用儿童专用海盐水喷雾，让孩子仰头或侧躺滴入鼻腔，再用吸鼻器轻轻吸出分泌物。每天2~3次。

热蒸汽熏鼻：洗澡时让孩子在充满热蒸汽的浴室待5~10分钟，或用小杯子装热水，让孩子凑近杯口吸蒸汽。

2. 多喝温水，饮食清淡

喝温水能稀释鼻涕，缓解喉咙干燥，少量多次饮用。饮食以软烂易消化的食物为主，如粥、面条、蒸蛋等，避免辛辣、油腻或过甜的食物。

3. 保证休息，减少活动

鼻病毒感染期间，尽量让孩子多休息，避免跑跳、疯玩，剧烈活动可能加重鼻塞。

4. 中医小妙招

穴位按摩：按揉鼻翼两侧的迎香穴（鼻翼外缘中点旁，鼻唇沟中），每次1~2分钟，早晚各1次，可通鼻窍。

食疗方：如果孩子有轻微咳嗽、喉咙干，可以用雪梨（去核）+冰糖+少量百合煮水，少量多次饮用，可润肺止咳。

哪些情况必须去医院

虽然鼻病毒感染是自限性疾病，但出现以下情况时，提示可能合并其他问题，需及时就医：

1. 持续高热超过3天，或体温正常后又突然再次高热；发热时出现抽搐。

2. 呼吸明显加快，或呼吸费力、喘息声粗。

3. 精神状态差，或异常烦躁哭闹；拒绝喝奶/喝水，尿量明显减少。

最后提醒家长，鼻病毒感染时，不要盲目给孩子服用抗生素或抗病毒药，因为目前没有针对鼻病毒的特效药。平时教孩子养成勤洗手、不用手揉鼻子的好习惯，室内定期开窗通风，流感季少去人群密集场所，就是最好的“特效药”。

汨罗市中医医院儿科主任
副主任医师 李超

在眼科门诊，经常有家长拿着孩子的视力检查报告，焦急地询问：“医生，报告上说孩子的远视储备为0，这是什么意思？是不是马上就要近视了？还能撑多久？”这份看似简单的检查结果，背后藏着孩子视力健康的重要信号。



们，孩子的远视“存款”已经用完，接下来如果再消耗，就是“透支”了，也就是要近视了。

远视储备为0，多久会近视

这是家长们非常关心的问题。答案是不确定。这取决于多种因素，包括遗传、年龄、用眼习惯、户外活动时间、眼部健康状况等。

一般来说，年龄越低，父母患有近视，用眼习惯不良（长时间近距离看书、写字、玩手机等），户外活动时间不足，患有斜视、双眼视功能异常及其他眼病者，越容易近视。反之，如果孩子能保持良好的用眼习惯、每天有足够的户外活动时间、眼部健康情况良好且父母视力正常，则可能不会很快近视，甚至可维持正视眼状态。

发现远视储备为0 该怎么办

发现孩子远视储备为0，家长一定要高度重视。这是一个关键的干预时期，采取积极的措施，可以延缓甚至避免近视的发生。

1. 增加户外活动时间 每天至少保证2小时的户外活动。户外活动不仅可以放松眼睛，还能接触到自然光线，有助于视网膜释放多巴胺，从而抑制眼轴过快增长。

2. 养成良好的用眼习惯 保

持正确的读写姿势，遵循“一尺一寸一拳”的原则，即胸口离桌子一拳，眼睛离书本一尺（约33厘米），手指离笔尖一寸。使用电子设备时，屏幕与眼睛的距离保持一臂长（约40~50厘米），同时控制电子产品使用时间。遵守“20-20-20”法则，即每近距离用眼20分钟，就看20英尺（约6米）以外的远处，至少20秒。

3. 保证充足的照明 学习区光线要充足且均匀，避免眩光和阴影。使用色温4000K左右的护眼台灯，放在非惯用手侧前方。

4. 保证充足睡眠 小学生每天睡足10小时，初中生9小时，高中生8小时。睡眠不足会影响眼睛的调节功能，导致视力下降。

5. 均衡饮食 保持营养均衡，少吃甜食，可适当选择富含维生素A、叶黄素、DHA的食物，如胡萝卜、菠菜、深海鱼等。适当补充护眼营养素，如叶黄素酯、蓝莓提取物等。

6. 做好近视管理“四查一建档”

“四查”：未近视时查“远视储备”，了解是否有发展近视的潜在风险；疑似近视时查“真假近视”，排除假性近视，根据具体情况选择合适的干预措施；已经近视时查“近视度数变化和高度近视风险”，定期检查眼睛的度数变化，判断是否有加深趋势，并采取控制措施（如角膜塑形镜、多点离焦镜等）；高度近视时查“高度近视并发症”，及早干预，防止视力进一步恶化。

“一建档”：通过建立屈光发育档案，动态了解孩子眼睛情况，可做好从预防到控制的全过程近视管理。

长沙爱尔眼科医院 李林

什么是远视储备

人出生时，眼球通常较小，眼球长度（即眼轴）较短。在这种情况下，光线进入眼睛后，会聚焦在视网膜后面。因此，新生儿都是“远视眼”，这种生理性的远视，就是“远视储备”。

随着孩子年龄的增长，眼球逐渐变大，眼轴变长，远视度数会逐渐减少，直至变为正视眼（不近视也不远视）。这个过程，可以理解为远视储备的消耗。一般情况下，大约到12~15岁，远视储备消耗完毕，眼睛发育为正视眼。

远视储备就像是孩子眼睛的“视力银行”，里面的“存款”就是一定的远视度数。这个“存款”会随着孩子的成长而逐渐被消耗。

远视储备为0，意味着什么

远视储备为0，意味着孩子的眼睛已经发育为正视眼。这听起来似乎是好事，但实际上，它意味着孩子的眼睛已经站在了近视的边缘。因为，眼球的发育会持续到青春期，在遗传、环境、用眼习惯等因素的影响下，眼轴可能会继续增长。

一旦眼轴过长，光线就会聚焦在视网膜前面，从而形成近视。所以，远视储备为0，是一个重要的预警信号。它告诉我

“断骨增高”不可取

大部分家长都非常重视孩子的身高，生怕将来“低人一等”，因此会积极尝试一些增高方法，有的甚至“断骨增高”。然而，非医疗目的断骨增高，看似能实现长高梦，实则隐藏着巨大风险。

断骨增高又被称为肢体延长术，是根据肢体组织在一定的力量刺激下可以再生的原理，把小腿或大腿的骨头“断开”，然后在体外安装具有牵拉作用的外固定支架，以每天不超过1毫米的速度，将肢体缓慢延长到满意的长度。该项技术的适应证为先天畸形、外伤、肿瘤、感染等原因所致的骨缺损或肢体不等长，以

及因疾病引起的肢体畸形。除此之外，严格禁止使用肢体延长术，因为该手术会面临以下几大风险：

首先是感染。手术过程中，创口及长时间安置的外固定装置，就像打开了身体的“大门”，细菌极易乘虚而入，从而引发骨髓炎等严重感染。这种感染不仅会阻碍骨骼的正常愈合，还可能引发全身性感染，严重者可威胁生命安全。

其次，在手术中牵拉骨骼过程中，周围的神经和血管也面临着巨大危险。它们可能被过度拉扯，甚至直接受损，进而出现肢体麻木、无力等症状；如果血管

受损，会导致局部供血不足，局部组织坏死以及严重的肢体功能障碍。

面对孩子的成长发育，家长要保持理性态度，拒绝身高焦虑，不可过度放大身高不足的负面影响，因为遗传对身高起着决定性作用，是无法改变的。当然，并不是说完全置之不理，后天干预也很重要。例如，保证足够的蛋白质、钙、维生素D的摄入，保证每日运动量（40分钟左右），以及足够的睡眠时间，不熬夜，就能在保证健康的基础上，科学促进身高增长。

湖南省儿童医院骨科 刘少华