

# 1. 视觉环境 建议



## 每天至少2小时户外活动

聪明的接触阳光，至少一天做60分钟的运动。



## 手肘法则

保持眼睛和书本之间  
至少有手肘的距离。



## 20/20 法则

每20分钟休息20秒。



## 两小时法则

课余时间不要超过2小时的屏幕时间，并且不要久坐。



2019-2023 Myopia Profile  
Pty Ltd 版权所有，保留所有权利。

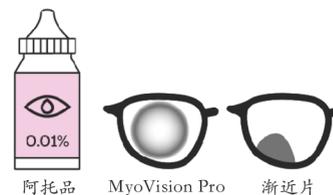
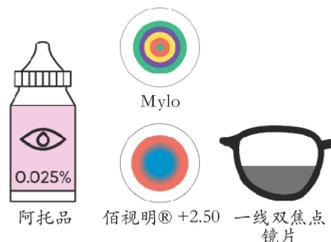
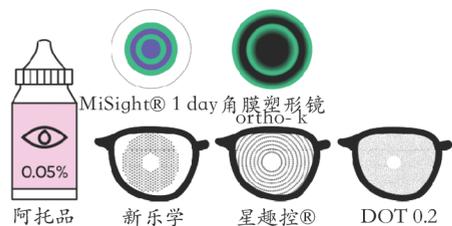
扫描以了解更多 →



## 2. 我有什么选择?



以下分类是基于多项研究中对较的总治疗效果。  
您孩子的最佳治疗方法取决于他们的眼睛、适合性和其他个人因素。



### 1 最佳效果

减缓近视加深至少一半



### 2 有效

减缓近视加深约三分之一



### 3 不太有效

对减缓近视加深的影  
响极小



请注意，您的近视控制方案可能涉及标签外使用。



全天配戴眼镜/隐形眼镜对于最大程度的疗效至关重要。使用阿托品的儿童仍需要配戴眼镜或隐形眼镜才能看得清楚。



2019-2023 Myopia Profile Pty Ltd  
版权所有，保留所有权利。  
扫描以了解更多 →



### 3. 儿童可以配戴隐形眼镜



### 隐形眼镜对儿童是安全的

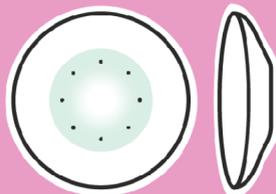
8-12 岁的儿童比青少年和成人似乎能够更安全地配戴隐形眼镜，感染风险较低。



### 提高自信心

配戴隐形眼镜可提高儿童和青少年在学校和运动的自信心。

### 感染风险低



角膜塑形镜Ortho-k / 可重复使用的软性隐形眼镜

每年每 1,500 名配戴者中只有 1 名配戴者受感染



日抛隐形眼镜

每年每 5,000 名配戴者中只有 1 名配戴者受感染



### 快速学习如何配戴

儿童仅比青少年多花 15 分钟来学习如何配戴隐形眼镜。



2019-2023 Myopia Profile Pty Ltd  
版权所有，保留所有权利。  
扫描以了解更多 →



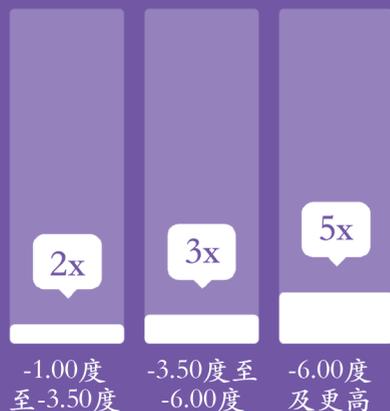
## 4. 为什么 近视管理 至关重要



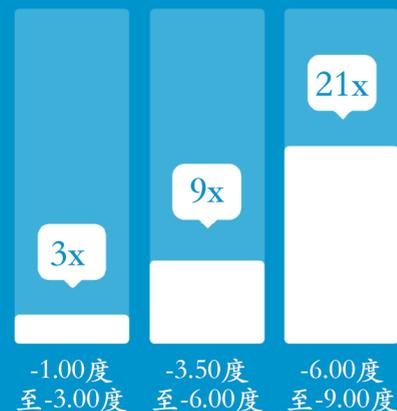
### 短期目标

减少更换处方的频率，在两次眼科检查之间为孩子提供良好的视力。

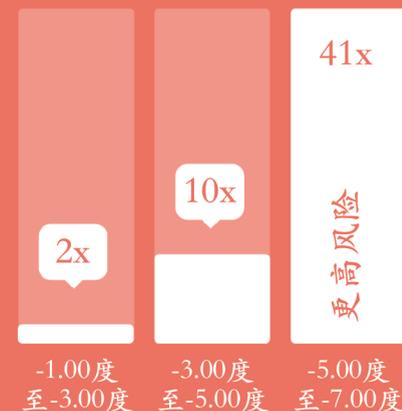
### 白内障 (PSCC)



### 视网膜脱落



### 近视性黄斑部病变



### 长期目标

降低成年后患有眼部疾病和视力障碍的风险。以下图表显示与正视眼相比患有眼部疾病的风险。



每增加 -1.00度 终身患有近视性黄斑部病变的风险增加 67%



每预防 -1.00度，终身患有近视性黄斑部病变的风险就会降低 40%



2019-2023 Myopia Profile Pty Ltd 版权所有，保留所有权利。

扫描以了解更多 →

