

本地研究：睡眠时长质量等不影响孩童患近视风险

李庚洧 报道

lgengwei@sph.com.sg

调查显示，本地学龄儿童的睡眠时间和质量、上床和起床时间，以及周末睡眠时间是否与平日的一致，都不会影响孩童患近视的风险。

新加坡国立大学苏瑞福公共卫生学院、新加坡眼科研究所等机构的研究员所针对本地572名9岁儿童进行研究，评估学龄儿童的睡眠与近视的关联。

这项研究的调查对象是参加新加坡健康成长追踪研究（Growing Up in Singapore Towards Healthy Outcomes）的孕妇所产下的幼童。

参加调查的572名孩童当中，37.3%患有近视。他们每天的平均睡眠时长为9.2小时。

根据美国国家睡眠基金会标准，孩童一天须要超过九小时的睡眠。在这项研究的调查对象

中，59.9%的孩童睡眠充足。

另外，调查中的孩童平均上床和起床时间分别为晚上10时和早上7时零8分。

调查结果显示，睡眠时长、以及上床和起床时间与近视并没有关联。周末和平日的睡眠时间是否一致也不会影响孩童是否患上近视。

展开这项调查的研究员之一、国大苏瑞福公共卫生学院兼新加坡眼科研究院近视研究主任苏祥美教授答复《联合早报》的询问时指出，这项调查也与之前的许多研究一样，都显示睡眠和近视之间并没有关联。

苏祥美说，导致近视的两大环境因素分别是，缺乏户外时间，以及看太多近距离事物，例如阅读、写作、屏幕等。另外，也有一小部分的近视是基因遗传所导致。