

“小眼镜”占比超半数,这个关系家庭健康、民族未来的大问题怎么破解?

如何给孩子勾勒一个“清晰”的未来?

每年6月6日是全国“爱眼日”。从2016年到2019年,连续4年的全国“爱眼日”主题聚焦儿童青少年近视防控。

“小眼镜”越来越多,让无数家长既揪心又无奈。这个关系家庭健康、民族未来的大问题怎么破解?听听专家怎么说。

“小眼镜”危害大 多部门连出“重拳”

“近视眼真正的危害在于,高度近视眼病理性近视导致的并发症是致残、致盲的重要因素。”在近日举行的全面推进健康中国建设“呵护明亮双眼 共筑光明未来”——2021首届近视防控主题研讨会上,首都医科大学眼科学院院长王宁利说,我国流行病学调查发现近视眼的致残、致盲率在所有疾病中排名第一,而小学、中学是近视眼患病率急剧增高的阶段。

教育部联合国家卫生健康委员会开展的调查显示,2018年全国儿童青少年总体近视率为53.6%,2019年这一数字为50.2%,较2018年下降了3.4个百分点。受疫情影响,2020年全国儿童青少年总体近视率较2019年小幅上升。

2019年,国家将儿童青少年近视防控纳入《健康中国行动(2019—2030年)》。近日,教育部等15部门联合印发《儿童青少年近视防控光明行动工作方案(2021—2025年)》,实施引导学生自觉爱眼护眼等八个方面的专项行动。这是继2018年教育部等8部门联合印发综合防控儿童青少年近视实施方案后,有关部门又一次针对儿童青少年近视防控问题开展联合行动。

“小眼镜”易戴不易摘 背后原因有几多?

保持正确用眼习惯、每天户外活动两小时、保证充足睡眠……这些近



6月4日,在湖北省宜昌市秭归县实验小学,医务人员指导学生做眼保健操。

视防控常识虽然很多家长和孩子已经知晓,但往往执行不到位。

“增加户外活动、减少近距离阅读,正是现在近视防控的痛点和难点。”中国中医科学院眼科医院副院长亢泽峰说,孩子学业负担加重,长时间近距离用眼导致近视发生率高,如何处理好学生近视与考学的关系,是值得重视的社会问题。

家长缺乏儿童眼保健知识,也会导致孩子戴上“小眼镜”。根据国家卫健委近日发布的《0~6岁儿童眼保健核心知识问答》,从宝宝一出生就应该开始做定期的视力筛查。首都医科大学附属北京儿童医院眼科专家施维说,0至3岁孩子的视力筛查往往容易被忽略。

此外,近视防控还存在一些误区。北京大学医学部眼视光学院院长助理王凯说,并非度数低就可以不查眼底、不做近视的控制。“我们强调高度近视眼要防止出现眼部并发症,但实际上,临床中两三百度出现视网膜脱落的占比也不低。”

如何防范“小眼镜”? 来听专家怎么说

首都医科大学附属北京儿童医院眼科主任李莉认为,近视防控要从小抓起。她解释说,正常成人的眼轴在23.5至24毫米,刚出生婴儿的眼轴是很短的,大概只有16毫米,处于一个生理性远视的状态,这就是远视储备量。随着眼球发育,眼轴长度增加,远视逐渐减少变成“正视”,如果眼轴继续增长就会变成“近视”。“学龄前的孩子处于生理性远视期。上学以后,用眼强度加大伴随眼球发育,就容易出现近视。”

防控“小眼镜”有最佳时机吗?专家建议,从出生开始就应该重视起来。父母是高度近视的孩子更要格外重视,出生6个月就可以做屈光筛查,每半年复查一次。上学后要有正确的读写姿势,读写和握笔姿势都很重要,长期歪着脑袋学习会导致一只眼的视力下降更明显。在课堂上,老师授课20分钟,可以让学生远眺20秒。

“现代社会人们用眼强度越来越高,然而近视发生就‘不可逆’的现状在医疗上尚未突破。在这个环境下要减少儿童青少年近视发生的概率,一是要推迟近距离用眼年龄,二是要加强户外活动,三是家校要形成合力,早筛查早评估早预防早干预,给孩子一个光明的未来。”李莉说。

防控儿童青少年近视 需全员参与、常抓不懈

改善环境光,让桌椅、黑板等的高度与学生身高匹配,督促学生保持良好坐姿和做眼保健操,监控孩子近距离阅读的时长……学校和家庭是儿童青少年近视防控的“主阵地”。

“要常抓不懈,更要全员参与。”中国老年医学学会会长范利认为,学校应把近视防控提升到与学生考试分数同等重要的程度,家长也始终不能放松对孩子的正确指导和监督。

政府主导、部门配合、专家指导、学校教育、家庭关注,各方面共同落实责任,才能从根本上遏制儿童青少年近视高发势头。一些专家指出,目前的儿童青少年近视防控体系仍有完善空间。

“很多地方已经开始建立孩子们的视觉发育档案,会录入孩子详细的屈光状态参数,但是往往不注意录入家长信息。”施维说,由于近视有一定的遗传因素,如果在学籍表上同时填报家长视力信息,就可以把父母都是600度以上高度近视者的孩子列为重点防控人群,从而有利于这些孩子的眼健康。

辽宁何氏眼科医院院长何伟还建议,利用数字化智能设备让近视防控筛查便利化,加快建立乡村中小学电子健康档案,确保数据完整准确、可追溯、可管理;加强教育培训,提升基层儿童眼保健医生的能力。

(据新华社北京6月6日电)

讲文明树新风 公益广告

文明始于足下 创建从我做起



中共青岛市委宣传部 青岛市文明办

