



保护视力从三岁开始!

星报为你科普这节课,送给家长和孩子

近年来,由于电子产品的普及,外加中小学生在课内外负担加重等因素,我国儿童青少年近视率居高不下、不断攀升。前不久,教育部、国家卫生健康委员会共同起草了《综合防控儿童青少年近视实施方案(征求意见稿)》,明确力争到2030年,6岁儿童近视率控制在3%左右,小学生近视率下降到38%以下,初中生近视率下降到60%以下,高中生近视率下降到70%以下。

什么是近视?在孩子的视觉发育期应该如何防控近视?请看这堂近视防控课。 □记者 江亚萍/整理

什么是近视?

近视是指眼在调节松弛状态下,平行光线经眼的屈光系统的折射后,焦点落在视网膜之前。近视是中小学生在视力低下的主体,约占98%;而学生近视眼中,绝大部分是单纯性近视眼,约占97.8%,病理性近视眼仅占2.2%。而单纯性近视眼的形成,主要影响因素还是不良的视觉环境及行为。

单纯性近视形成的两个阶段:

① 生理性阶段(假性近视):可逆阶段

远视力下降只是一种现象,问题出在眼肌上,眼球的生物结构并没有发生改变(眼轴尚未异常增长)。

② 生物结构改变阶段(真性近视):不可逆阶段,眼肌的功能性问题已演变成了眼睛生物结构的改变(眼轴已异常增长)。

大数据研究结果表明:学生近视一旦产生,难以逆转,如不及时采取干预措施,听之任之,近视度就会随着年龄增加而增长,而且在10~13岁时增长更快。

如何预防近视?

近视眼一旦产生,难以逆转,因此,不能只“治”不“防”,更不能“病急乱投医”,重视对孩子的视力健康管理,从“认识”近视到“走近”视力健康管理。

更新观念,战略前移:即抓早抓小,从3岁起就为孩子建立《视力健康档案》,通过健康教育、监测预警、综合干预,动态管理维护好孩子的视力健康。

防控环节的前移:从预防、治疗前移至预测、预警。

预防意识的前移:不仅是关注视力不健康和亚健康的孩子,也应对视力健康的孩子采取措施,落实“早监测、早预警、早干预”让孩子安全、平稳度过近视高发时期。

掌控眼屈光发育趋势:儿童青少年时期是眼屈光变化最快的一个阶段,规律是沿着“远视→正视→近视”的方向变化,呈不可逆趋势。比较理想的情况是孩子到12岁后才由远视眼发育成正视眼。

孩子将来会不会发生近视?什么时候发生近视?近视后的增长速度如何?通过眼生物学监测可客观地反映眼发育状况。建议家长要从3岁起,每年带孩子进行监测。

了解眼生理功能状况:眼生理功能检测:就是针对双眼视功能进行的检测。通过眼生理功能检测和分析评估,对调节异常、集合功能异常、眼位异常等较为隐蔽性的视力健康问题做出判断,找出导致近视发生和发展的眼生理功能异常指标,为采取针对性的健康干预提供依据。

□针对性进行综合干预管理

改善视觉环境

采光:书桌应放在室内采光最好的位置,白天学习时应充分利用自然光线进行照明,注意避免光线直射在桌面上。

照明:晚上学习时除台灯照明外,还应使用适当的背景辅助光源,以减少室内明暗差,使桌面局部光线与周围环境保持和谐。台灯亦选用有灯罩台灯,灯泡距桌面40厘米左右,放置在左前方,避免右手写字时手影遮住光线,桌面平均照度值不低于300勒(克斯)。

通风换气:要注意室内通风换气。避免室内积聚大量二氧化碳,使人感到头昏、头痛,增加视疲劳的症状。

课桌椅:配置与孩子的身高相匹配课桌椅,避免孩子被动养成不良的阅读、书写习惯。

□培养视觉行为

好习惯必须从小培养,好习惯可以让孩子受益终生。

养成正确的阅读、书写姿势;

严格控制近距离用眼时间;

多参加有益于眼肌锻炼的体育运动;

保证睡眠时间充足;

养成良好的饮食习惯;
坚持做好眼保健操;
坚持定期进行视力健康三级监测。

□加强阳光锻炼与训练

学校严格落实体育与健康课程课时,确保小学一二年级每周4课时,三至六年级和初中每周3课时,高中每周2课时,每天安排25~30分钟大课间体育活动。家长适当陪学生参加户外运动,增加学生在阳光下活动的概率。特别是乒乓球、羽毛球、放风筝等活动,既可锻炼身体,又能锻炼眼肌,有益于视力健康。

为什么在基本相同的生活环境、生活方式和用眼要求条件下,有些孩子近视了?有些却不近视?因为,眼肌好、近视少。

□科学采用光学干预,提供用眼保护

主要是利用光学干预的方法来减轻孩子近距离持续用眼时的调节、集合负担,提供近距离用眼光学保护,消除近距离用眼过度导致近视发生和发展的诱因。另外,通过戴用RGP(硬性透氧性角膜接触镜)、角膜塑形镜、周边离焦镜来矫正视力,控制近视加深的技术也得到了广泛应用,但要注意这些方法也有适应症和非适应症,不是人人适用。

三方共管促健康

学校

是学生视力健康管理的主要平台,是沟通学生与家长的桥梁。应按要求建立健全工作制度,开展学校日常视力健康管理相关工作。

开展视力健康教育与促进;

改善视觉环境,培养学生正确的视觉行为习惯;

配合落实学生视力健康基本监测、建档与信息反馈工作;

督导学生家长落实三项监测和综合干预。

家长

是学生的监护人,是落实视力健康管理各项措施的关键。近视的发生、发展是多因素引起的,坚持以预防为主,实施全面视力健康管理,接受群体干预和个体干预指导,在改善视觉环境、纠正不良视觉行为的同时,提高孩子自我抵御近视的生理潜能,接受近距离用眼的保护,才能预防和控制近视的发生与发展。

专业防控机构

主要是提供近视防控专业服务的公共卫生服务机构。配合教育部门推广儿童青少年视力健康管理理念,重点面向视力健康、亚健康儿童青少年提供预防和健康管理服务。对个体和群体的视力健康状况以及各种危险因素进行全面监测、分析、评估和预警,提供有针对性的视力健康教育、咨询和指导服务,并制订相应的健康管理方案和措施,协调个人、组织和社会的行为,针对各种危险因素进行系统干预和管理。