

# 共同呵护孩子们的“睛”彩世界

眼睛是人体最宝贵的感觉器官、是获得外界信息的重要窗口,也是我们的心灵窗户。从婴幼儿时期对亲人的辨认,到孩提时学习各种知识,以及成年后的工作与生活,视觉在生命的每个阶段都起到了至关重要的作用。每一天,是眼睛“勤勤恳恳”地给我们的工作、学习和娱乐以最大的支持。

可是,曾几何时,越来越多人的眼睛开始出现问题,不当的用眼方式让我们的视野变得模糊。近年来,我国近视人数连年攀升,青少年近视发生率更是高达50%-60%,已经成为影响我国人民健康的重要问题。习近平总书记更是作出重要指示强调,全社会都要行动起来,共同呵护好孩子的眼睛,让他们拥有一个光明的未来。

## 用心呵护孩子的“心灵之窗”

据国家卫健委数据显示,2022年我国儿童、青少年近视率为53.6%。也就是说,平均每两名儿童、青少年中就有一人近视。

“孩子的视力不良多数是因为用眼过度造成的。”近日,记者来到市中医院视光科,视光科主治医师范丽娟说到。写作业、上网课、追动画片等,学生的生活比我们想象的要忙得多,而这些近距离用眼的项目也成了导致孩子近视的“罪魁祸首”。不仅如此,即便家长们认为对孩子使用电子产品的时间控制得很好,也很难避免出现孩子用眼过度的情况。经常在台灯下写家庭作业、教室里更新换代的电子屏幕黑板、课间的十分钟悄悄过去……繁重的用眼压力也为青少年近视的发生埋下了隐患。

范丽娟说:“目前,国家已经把检查视力的年龄段移到0-6岁,建议尽早筛查。家长的误区就是认为孩子看东西正常,觉得没必要查,但其实早期近视在家根本发现不了。”她表示,近视一旦发生,不可逆转。除了早期筛查外,户外活动是最简单有效的预防近视方式,充分接触阳光可以有效保护视力,每天2小时,每周10小时以上的户外活动,可使青少年近视发生率降低10%以上。

导致近视的原因各种各样,应对举措也应多管齐下。唯有各方形成合力,从学习生活的细节入手,从点滴做起,才能呵护好孩子们的那扇“心灵之窗”。

## 引起青少年近视的原因

青少年近视眼的形成原因较为复杂,概括起来分为先天遗传和后天环境影响,前者占20%,后者占80%。不仅如此,环境因素及不当的饮食习惯也会诱发孩子近视。

青少年长时间看电视或写字时间过长,会使眼睛疲劳;一些不正确的阅读习惯,如在过强或过暗的光线下看书、躺着和乘车时看书,也会使眼睛疲劳;还有用手揉眼睛、桌椅不符合卫生要求等因素也可导致视力疲劳。一些不良的环境因素会引起过度调节而产生近视,过度调节所引起的近视可以是假性近视,但长期过度的调节也可使假性近视固定为真性近视。因此,青少年要合理安排用眼时间,养成良好的阅读习惯。

青少年多喜欢甜食,而食入过多的糖可使体内血液偏酸,人体欲保持酸碱平衡,不得不动员大量钙质中和酸根,从而引起血钙不足,减弱眼球壁的弹性,使眼轴伸长,留下近视的隐患。同时,吃硬质食品过少也是引起青少年近视增加的原因之一。吃食物时促使面部肌肉运动,包括支配眼球运动的肌肉,进而有效地发挥调节眼睛晶状体的能力,故咀嚼常被誉

为眼部的保健操。因此,根据儿童的牙齿发育情况,常吃胡萝卜、黄豆、水果等耐嚼的硬质食品,增加咀嚼的机会,可预防近视眼发生。

## 如何引导孩子正确使用电子产品

现在普遍的家庭,孩子从小便接触电子产品,2岁大的孩子就看手机、电视,而这时候孩子的视力根本没有发育完全。在互联网时代,让孩子与电子产品完全隔绝是不太现实的,那么应该如何引导孩子科学使用电子产品呢?

据市中医院视光科医生范丽娟介绍,对于18-24个月的孩子来说,使用电子屏的方式应是家长拿着电子设备给孩子讲,但不要让孩子看。对于2-5岁的孩子,可以开始使用电子产品,但每天要严格控制在1小时以内。“我们应该学会更科学地帮助孩子使用电子产品,享受其带来的便利和价值,并把它带来的弊端和影响降到最低。电子类产品已是生活中不可或缺的组成部分,我们应尽可能避免孩子深陷其中。”范丽娟说。

范丽娟认为,首先要正确使用电子产品,如对电子产品的阅读背景进行设置、将光线调到适合程度、不在被窝里看电子产品、保持合适的使用距离。目前对多大孩子接触电子产品多长时间还没有具体定论,但减少或避免年龄过小的孩子接触电子产品有助于孩子的发展。学龄前的儿童要尝试用更好的兴趣替代,如吸引孩子多参加户外活动,增加集体活动的互动性、趣味性来减少电子产品关注时间。同时,家长也需要以身作则,控制自己使用电子产品的时间。

1.每天坚持户外活动。坚持充足的白天户外运动,对于预防近视和防止近视加重有重要意义,儿童、青少年每天进行2小时以上的白天户外运动。  
2.保持正确的读写姿势。不正确的读写姿势会增加发生近视的风险。教师和家长应为孩子提供适合其高度的桌椅和良好的照明,并经常提醒、督促孩子读书写字坚持“三个一”,即眼睛离书本一尺,胸口离桌沿一拳,握笔的手指离笔尖一寸,读写连续用眼时间不宜超过40分钟。  
3.避免不良的读写习惯。预防近视要避免不良的读写习惯,做到不在走路时、吃饭时、卧床

## 近视会引起哪些严重的后果

近视会导致眼睛视力模糊、干涩、疲劳、注意力不集中、头晕等,影响孩子的正常学习、生活和身心健康。而且,低度近视时期不重视,很容易发展为高度近视。有些专业和工作对视力也有严格要求。因此,近视有可能影响升学和择业。

其实,低度近视并不可怕,

佩戴合适的眼镜就可以了。但高度近视的危害并不只是眼镜片厚度的增加,高度近视会导致眼轴不断拉长,随之视网膜慢慢变薄,甚至还会拉破,眼底也会缺血,整个眼睛结构被破坏。因此,防控高度近视是近视综合防控的重要目标之一。我们需要考虑怎么能不让孩子的普通近视发展成为病理性近

视、高度近视才是根本。

近视对孩子身心健康和整个人生都有长远影响和危害。近视低龄化,不仅给孩子生活造成不便,还可能影响、扼杀孩子的兴趣爱好。由于一些行业对视力的要求严格,近视可能会影响择业。因此,孩子一直梦想的行业很可能会因为近视的影响而不得不放弃。

## 孩子近视 家长焦虑

“孩子近视了,怎么办?”这恐怕是目前很多家长的焦虑和恐慌。只要临近开学,医院眼科门诊的近视患者中,经常能看到四五岁的“小眼镜”。在我们身边,很多五六岁幼儿园的小朋友已经开始戴眼镜了。国家卫健委数据显示,我国近视人数已经超过4.5亿,视觉健康形势不容乐观,改善儿童、青少年近视刻不容缓。

近日,李女士带着就读于多寿路小学三年级的儿子到医院检查眼睛。记者了解到,

她的儿子从幼儿园时就已经近视。孩子年纪那么小就要戴眼镜,如果随着年龄的增长,近视的度数也跟着加深,那就会很麻烦。所以,李女士每年都会带孩子到医院做检查。眼睛是“心灵之窗”,保护眼睛的健康非常重要。但是,如今的学生们鼻子上顶着厚厚的眼镜好像是越来越普遍的事情了。有些家长甚至表示,近视不但影响小孩的学习、生活,还影响到小孩的外表。所以,不少家长现在便

“未雨绸缪”,为小孩咨询成年后才能做的准分子近视眼激光治疗手术。

孩子的近视已经成为大多数家长的担忧。因此,在如何防控孩子近视的问题上,应“查漏补缺”,需认真了解、学习近视防控的相关知识。在孩子近视发生早期,及时介入、正确预防;在孩子近视发生以后,采取正确的方式防控近视度数的增长,千万不要因为家长对近视的误区,而影响了孩子的视力健康。

## 保护孩子视力 学校与家长共同努力

除去每天放学回家和节假日,孩子们在学校生活的更多,学校自然也就成了防范近视的重要场所之一,在校期间的近视预防工作也显得尤为重要。

铃声响起,一实验小学的同学们开始跟随音乐和口令做起了眼保健操。一实验小学有关负责人表示,为了防范学生近视,学校每天都会有一个时段的眼保健操时间,并成立了学生值周生小组,专门负责班

级的防治近视工作。同时,每个学期都会更换、调整课桌椅,最大程度上保证课桌椅的安全卫生标准,满足学生的需要。同时,会安排每个年级、每个班、每月调换一次学生的座位。为了更好地做好预防近视工作,学校还定期开展护眼护眼活动,进行视力筛查。学校各年级老师还根据情况制定合理的学习计划,减轻学生们的学习压力。各年级体育老师也认真开展各项体育活动,确保学生

每天都会有一个小时的户外活动时间,在降低用眼压力的同时,进一步增强学生的体质。

除此之外,我市各学校为了学生们的眼睛健康,采取多种措施教导学生正确用眼,有的学校还特意开设了写字教育课,教导学生学习正确的写字姿势,并对家长进行宣传教育,向家长普及视力保健科普知识,传播健康护眼理念。同时,每学期还会邀请医院专家进行预防近视的讲座,传授护眼知识。

## 如何预防近视

时、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射的情况下看书、写字、使用电子产品。

4.控制使用电子产品的时长。长时间、近距离、持续盯着手机、电脑和电视等电子产品的屏幕,是近视的诱因之一。学校使用电子产品的教学时长原则上不超过教学总时长的30%,课余时间使用电子产品学习30至40分钟后,应休息远眺放松10分钟,非学习目的使用电子产品单次不超过15分钟,每天累计不宜超过1小时。

5.保证充足的睡眠和合理的营养。充足的睡眠和合理的营养是保证身体健康的基础。小学生

每天睡眠时间要达10小时,初中生9小时,高中生8小时。儿童、青少年应做到营养均衡,不挑食、不偏食、不暴饮暴食,少吃糖,多吃新鲜蔬菜水果。

6.早发现、早矫正。定期进行视力检查,有利于早发现、早矫正,防止近视加重。0至6岁是孩子视觉发育的关键期,尤其应当重视视力保护和健康。一旦确诊为近视,应尽早并在医生指导下佩戴眼镜并定期复查。

7.警惕近视能治愈的虚假宣传。截至目前,医学上还没有治愈近视的办法,只能通过科学的矫正,改善用眼习惯来避免近视加重。



一实验小学的学生们正在跟随音乐和口令做眼保健操



医生正在为患者做反转拍训练



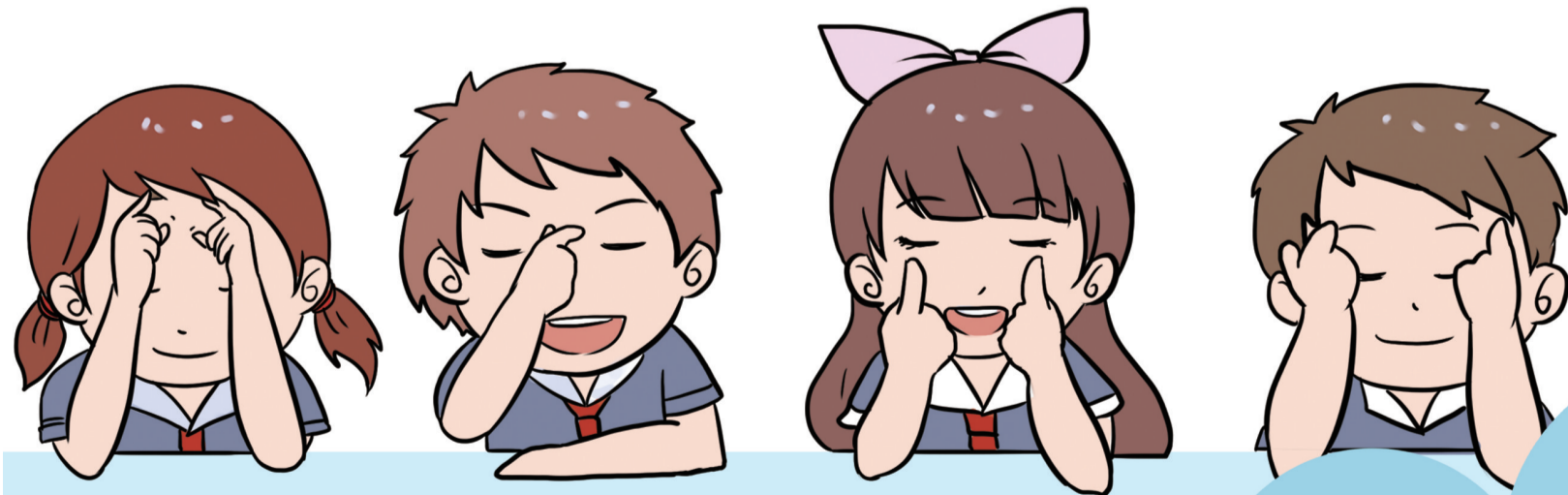
医生正在为患者做同视机训练



医生正在为患者检查眼位



医生正在为患者做融像训练



本版文字稿由本报记者 姜默涵 采写  
本版图片由本报记者 吴培民 摄 本版策划 戚凯慧