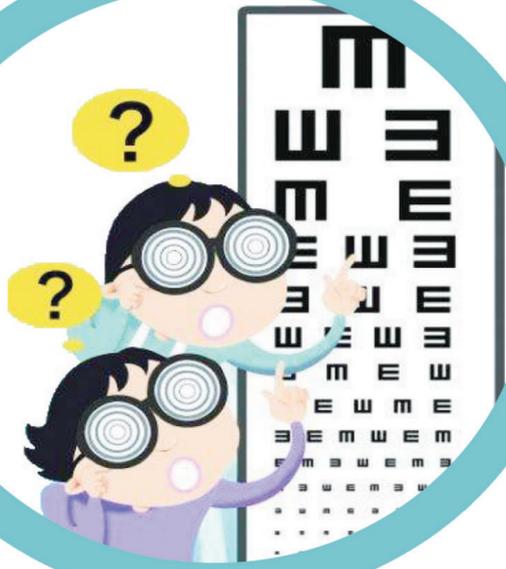


近视低龄化 “小眼镜”如何防控?

近年来,“小眼镜”问题困扰着全社会。每逢开学,孩子们会发现,身边有的同学新戴上了“小眼镜”,有的同学“小眼镜”又变厚了。2019年底,漳州市疾控中心对全市学生近视发病情况专题调查的结果显示,幼儿园、小学、中学发病率分别为11.22%、25.02%、64.64%。

青少年近视呈现高发、低龄化趋势,主要原因是什么?有什么对策?在6月6日第25个“全国爱眼日”来临之际,本报记者走访了市区部分学校、医院、专家等。



▲近视现象日趋低龄化,越来越多小学生戴上了近视眼镜。

本报记者 李林 摄

儿童青少年近视 呈高发低龄化趋势

5月27日,就读小学二年级的小许在母亲陪同下,来到厦门眼科中心漳州眼科医院做视力检查。

“孩子上学期就说看黑板有点模糊,这段超长假期在家接触电子产品的时间又多,就想趁着开学前过来检查看看。”小许的妈妈告诉记者,以前因为工作原因,对孩子照顾较少,导致小许在读小学前便较为频繁地使用手机、电脑等电子产品,尽管在上小学后刻意减少了小许使用电子产品的时间,但可能是之前的原因,加上学业多了,用眼睛时间增加,小许的视力还是下降了。

小许的情况并非个例,如今市区各大校园里的“小眼镜”大有增多的趋势。在漳州市巷口中心小学,记者走访了各个年级班级,发现近视学生人数呈逐年递增的情况较

为明显。该校每个班级总人数约为50人,其中一二年级的学生只有极个别戴眼镜;三年级平均每班近视人数为3~7人,近视率约6%~14%;到了高年级,近视率则明显增加,五年级每班近视人数为15~19人,近视率约27%~34%,六年级每班近视人数则达到16~23人,近视率约34%~45%。

厦门眼科中心漳州眼科医院综合专家吴强介绍,从该院接诊的情况来看,往年一二年级小学生近视的年龄进一步低龄化,由往年的9~10岁下降到了6岁左右。

2019年底,漳州市疾控中心对全市学生近视发病情况专题调查的结果显示,幼儿园、小学、中学发病率分别为11.22%、25.02%、64.64%。

不科学使用电子产品是近视主要原因

为何如今的“00后”“10后”孩子近视发病率越来越高,发病年龄越来越低?吴强表示,目前儿童青少年近视一般有几个方面原因,一是糖分过度摄入,造成孩子体内维生素B1和钙过量消耗,导致视力的减退;二是用眼过度。部分家长不希望孩子输在起跑线,五花八门的课堂作业及辅导班使得孩子的用眼时间增加。其中,不科学使用电子产品,是造成近视高发的主要原因之一。

记者在采访中发现,对于电子产品会诱发近视,大多数家长都心中有数,但却无计可施。想让孩子从无处不在的电子产品中抽离,困难重重。

刘女士的孩子小陈目前是小学四年级学生。为了让孩子更好学习英语,刘女士去年便

为小陈报了英语补习班。虽然小陈的英语成绩有所提高,但刘女士发现,原本视力正常的小陈,开始时不时地揉眼睛和习惯眯着眼睛看东西。“平时除了书写,还有一部分作业需要通过手机上的阅读软件完成,手机上的字体本身就小,加上阅读背诵需要花费较多时间,时间一长,孩子的眼睛就受不了了。”刘女士说。

事实上,不少学龄前儿童,也在使用电子产品。5岁的浩浩生活在一个双职工家庭,平时都由外公外婆负责照顾。小张的父亲张宏昊告诉记者,平时工作较忙,对孩子照顾比较少,每当孩子吵闹,他的外公外婆便习惯拿手机来哄。“玩个小游戏,看个动画片,是常有的事儿。”张宏昊表示,五花八门的手机软件,对长时间使用手机的成年人来说都是一种诱惑,更何况是小孩子。



▲许多孩子长时间接触电子产品,是近视低龄化的原因之一。

本报记者 李林 摄



▲一个小小朋友在眼科医院做视力检测

本报记者 李林 摄

防控近视需主客体共同努力

近视问题,不仅影响儿童青少年的学习和生活,造成不可逆的视力伤害,影响个人形象、高考升学、职业选择,严重近视还会遗传给下一代。

吴强表示,0到6岁是孩子视觉发育的关键期,应当尤其重视孩子早期视力的保护和健康。建议6岁前的儿童不宜长时间近距离用眼,例如看字体较小的书籍、琴谱等,可适当看一些大图画册。家长要多给予孩子一些陪伴,让孩子尽量不使用电子产品。“预防青少年近视,最简单的办法就是多进行户外活动。”吴强表示,户外活动可以让孩子多接受阳光照射,满足眼睛对阳光的需要;同时,空旷的环境还可使眼睛自我调节,减轻眼轴被迫拉长,维持正常视觉功能,降低近视的发生率,如果进行球类运动,则更有利于眼肌调节。

漳州市巷口中心小学三年级段长郑丽贤介绍,孩子过度使用电子产品的现象,也引起了学校及老师的重视。“学校规定学生不能带电子产品进校园。而且,在作业布置上,多以手写为主,一般不会要求用到电子产品,且作业量一般控制在两个小时内就能完成。”郑丽贤表示,上课期间,学校也一直坚持在上午、下午安排眼保

健康,从一年级入学就会教学生正确做好眼保健操。

在今年市“两会”上,多名政协委员也不约而同地关注到我市儿童青少年近视高发的现象,并提出了建议。

市疾病预防控制中心主任蔡茂荣提出,教育部门应从娃娃抓起,灌输电子产品过度使用导致的用眼过度、用眼不卫生等对眼睛视力的危害,制定儿童青少年户外运动达标考核办法,确保中小学生在学校的户外活动时间。

市政协委员、省畜企业商会副会长钟跃才建议,要开展中小学校标准化健康光环境教室的建设和整改工作,加大政府投入力度,通过政策推动和资金引导,确保中小学校教室照明卫生达标。

市政协委员、名庄(漳州)文化产业投资有限公司董事长何志行也提出,发挥漳州卫生职业学院资源优势,加强校医培训和志愿者专家团队建设,设立市近视防控工作指导中心,制定具体实施细则和年度实施计划,研发儿童青少年视力健康数据信息平台、科普平台和大数据分析平台。落实近视防控专项经费,加大学校卫生专业技术人员配置力度,做好学生的视力筛查工作。



做眼保健操

▲漳州市实验小学腾飞校区一年级学生在课堂上

相关链接

近视多深 才需要戴眼镜

孩子视力减退,部分家长担心眼镜戴上了就摘不下来,因此只是让孩子保持良好的坐姿来自行矫正视力。事实上,这种观点并不准确。

作为一种矫正视力的手段,眼镜其实只是一个工具,不存在戴上就摘不下来的说法,而且戴上眼镜后,看东西才会清晰,不会造成眼疲劳,从而延缓近视加深。同时,由于青少年正处在生长发育期,一旦眼睛近视,通常会越来越严重,不戴眼镜会促使近视加重得更快。因此,要根据孩子的年龄和近视程度,来决定是否配戴眼镜。

厦门眼科中心漳州眼科医院眼综合专家吴强建议:孩子裸眼视力在0.6以上,近视散光度数在100度以下,若不影响用眼,可暂不配镜,仅需注意用眼,定期复验即可;近视度数在100~300度之间的,建议配戴非球面镜片或周边离焦型镜片;如果近视度数加深较快,或者儿童近视度数超过300度,需配戴角膜塑形镜(俗称OK镜)控制近视,角膜塑形镜是一种逆几何设计的硬性透气性接触镜,通过配戴使角膜中央区域的弧度在一定范围内变平,从而暂时性降低一定量的近视度数,是一种可逆性非手术的物理矫正方法。

本版文字由 本报记者 杨瑞林 露
见习记者 张昊琪 采写