



预防近视 从小抓起

儿童青少年近视防控三十问答

近日,全国综合防控儿童青少年近视宣讲团在2023年6月发布的《近视防控三十问答》基础上修订形成了《儿童青少年近视防控三十问答(2024年版)》,科学指导儿童青少年近视防控,回答广大学生、家长和社会关心的儿童青少年近视防控预防类、常识类和干预矫治类问题。我们一起来了解下。

●预防类

1. 为什么多参加户外活动,可以有效预防近视?

科学证明,户外活动时间与屈光度数、眼轴长度呈显著相关,增加户外活动时间是最有效、最经济的近视防控方法。一般建议每天户外阳光下活动不少于2小时,或者每周累积达到14小时。户外活动的关键是“户外”,而不是活动内容、方式和强度等。即便是阴天,户外活动也有视力保护效果。

2. 阅读学习时,什么样的姿势是正确的?

持续、近距离用眼易诱导近视形成。阅读时,要保持合理近处用眼距离,建议大于30厘米用眼,相对越远对眼睛越好。书写姿势建议做到“一尺一拳一寸”,即眼与书本的距离要保持一尺以上,身体与课桌之间保持一个拳头的距离,握笔时手指尖和笔尖要保持一寸的距离。连续用眼20分钟,建议休息远眺几分钟,即“3个20”,近距离用眼20分钟,向20英尺外(约6米),抬头远眺至少20秒以上。

3. 传统穴位眼保健操有什么作用?

传统穴位眼保健操是根据中医的推拿、穴位按摩,结合体育医疗综合而成的一种按摩疗法。规范的眼保健操,可以通过按摩眼部周围的穴位,达到刺激神经、促进眼部血液循环、松弛眼部肌肉、缓解眼睛疲劳的目的。做操时,注意清洁双手,找准穴位,力度到位,以感觉到酸胀感为宜。临床研究表明,与不做眼保健操相比,做眼保健操可以改善主观视疲劳症状,有助于延缓近视的发生发展。

4. 为什么学校要进行每年两次的视力监测?

中小学生在眼屈光发育的敏感期,绝大部分近视眼都是在这个时期内发生、发展的。中小学生的视力健康状况和相关眼屈光发育指标在其生长发育的不同阶段是在不断变化、发展的。实施全过程视力健康管理,通过定期监测,建立眼屈光发育档案,并确保档案记录的完整性和连续性,才能综合分析、评估干预效果,为改进干预方案提供更为科学精准的依据。早监测、早发现、早预警、早干预,预防和延缓近视的发生或发展,尽量避免成为高度近视,让孩子们视力健康得到持续有效的管理和维护。

5. 使用电子产品要注意哪些?

在有条件的情况下应尽量选择屏幕较大且分辨率较高的电子产品,并尽量远距离观看。建议优先顺序为投影仪、电视、电脑、平板电脑、手机。观看电视时,眼睛应距离电视屏幕3米以上或6倍于电视屏幕对角线的长

度。观看电脑时,眼睛离电脑屏幕的距离应大于50厘米(约一臂远),观看手机的距离不小于40厘米。自觉控制视屏类电子产品使用时长,减少非学习目的视屏类电子产品使用。建议0—3岁幼儿尽量不用手机、电脑等视屏类电子产品,3—6岁幼儿也应尽量避免接触和使用。中小学生在非学习目的电子产品使用单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时。使用电子产品学习30—40分钟后,应休息远眺放松10分钟。年龄越小,连续使用电子产品的时间应越短。

6. 如果长时间用眼感觉眼睛干燥、疲劳,应该怎么办?

看手机、电视或者电脑时间不能过长,如若感觉到眼睛不适,可以休息或眺望远方。保持合适的室内温度和湿度,多眨眼睛让泪液充分湿润眼睛。热敷是缓解眼睛干燥和疲劳的有效方法之一,若干眼严重,可用人工泪液缓解症状或去正规医疗机构进行视力、屈光度检测,必要时进行眼表功能分析,明确原因,对症干预。

7. 市场上有很多护眼贴、防蓝光眼镜等,对保护视力有用吗?

护眼贴在一定程度上能加速局部的血液循环,虽然使用之后可以让眼睛变舒服,但目前尚没有相关研究表明眼贴具备防控或者治疗近视的功效。当然任何与健康相关的用品和仪器使用都需要谨慎,以免不当操作造成不良后果。

蓝光是指可见光中能量较高、最接近紫外光线的部分,生活中的蓝光大致可以分为自然蓝光(来源于太阳光)和人造蓝光(来源于电子屏幕、白炽灯、LED灯等人造光源)。目前,防蓝光与改善近视是否有关,尚无科学证据。即使戴了防蓝光眼镜,在过度用眼后,眼睛照样会疲劳干涩、酸胀等。

8. 吃什么对眼睛好?

建议均衡饮食,少吃甜食、含糖饮料和油炸食品。注意多样化饮食,引导孩子多吃水果蔬菜,摄入鱼类、豆制品等优质蛋白,也可适量食用胡萝卜、蓝莓等富含维生素的食物和亚麻籽油、葡萄籽油等,还可适量补充鱼油。

9. 熬夜会影响视力健康吗?

充足的睡眠,对孩子的身体发育十分重要。有研究表明,睡眠对近视发生发展也存在一定影响。正常的昼夜节律对人类的眼睛发育有着重要作用,睡眠紊乱可能会扰乱或中断控制眼球正视化生长过程的调控机制。建议幼儿园孩子和小学生睡眠时长不低于10小时,初中生不低于9小时,高中生不低于8小时。

●常识类

10. 什么是近视?

正视眼是指5米远以外的平行光线入射调节放松的眼球,通过眼球光学系统清晰成像在视网膜黄斑中心凹上,正常的眼光学系统取决于眼球的屈光力和眼轴长度等参数的匹配。

近视是指5米远以外的平行光线入射调节放松的眼球后,通过眼球光学系统,聚焦在视网膜的前方,在视网膜上形成一个模糊的像,其主要原因是眼轴过长,或者眼的屈光力过大,或者眼轴与眼的屈光力等其它光学参数失去匹配而造成。2024年5月,国家卫生健康委发布的《近视防治指南(2024年版)》将近视分为低度近视、中度近视和高度近视。若近视度数高,同时伴有眼底结构和功能损伤性改变,则称为病理性近视。

11. 近视有什么危害?

近视主要表现为看远不清楚,同时容易导致眼睛干涩、视物疲劳、眼球凸出等问题。近视若进展很快、度数很高,可能会增加引起眼部及眼底并发症几率。如果父母都是高度近视,则子女高度近视的风险也相应会增加。若没有有效的政策干预,将影响当代和未来人口质量,未来我国在航空航天、精密制造、军事等行业领域,符合视力要求的劳动力将面临巨大缺口,直接威胁我国社会经济的可持续发展 and 国家安全。

12. 近视的现状是什么?

当前,近视人数的快速增加是不容忽视的全球公共卫生问题。国家疾控局监测数据显示:2022年我国儿童青少年总体近视率为51.9%(其中,小学36.7%,初中71.4%,高中81.2%),总体近视率较2021年(52.6%)下降0.7个百分点,与2018年全国近视摸底调查结果(53.6%)相比,下降1.7个百分点;在已经近视的学生中,轻、中、高度近视分别占53.3%、37.0%、9.7%,高度近视比例降低,儿童青少年总体近视率呈现下降趋势,近视低龄化态势得到缓解。

13. 什么样的学习环境有利于用眼健康?

孩子在学习过程中需要有良好的光线,光照不合理会给孩子眼睛带来不良的影响。家长应将孩子书桌放在室内采光最好的位置,白天学习时充分利用自然光线进行照明,要注意避免光线直射在桌面上。晚上学习时除开启台灯照明外,室内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。台灯要有灯罩,摆放在写字手的对侧前方,光源不要直接照射眼睛,避免眩光。平时不要在直射阳光或昏暗光线下读书、写字;不要躺在床上或趴在桌上看书;不要边走边看书,或者在晃动的车厢里看书;不要用太细的铅笔和写太小的字,握笔时指尖不能距离笔尖太近。

14. 什么是远视储备?它对于防控近视有什么意义?

一般情况下,新生儿的眼球为远视状态,屈光度数平均为+2.50—+3.00D,这种生理性远视称为远视储备。随着生长发育,儿童青少年眼球的远视度数逐渐降低,一般到15岁左右发育为正视眼(屈光度数为-0.50—+0.50D之间),这个过程称为“正视化”。由于过早过多近距离用眼,部分儿童青少年在6岁前即已用完远视储备,使其在小学阶段极易发展为近视眼。多带孩子进行户外活动,减少近距离用眼,可以有效保护远视储备。

15. 偶尔出现视物不清,需要到医院检查吗?

长时间使用电子产品或近距离用眼时,眼部肌肉会持续处于紧张工作状态,可能会导致短时间内视物不清。若仅偶尔出现这样的症状,并且没有其他不适感觉和变化,可先通过向远处(>5米)眺望或到户外散步休息,放松调节。若无改善,或伴有黑朦、眼痛等症状,则需及时就医进行相应检查和处理。

16. 长时间读书写字,会容易近视吗?

研究表明,在儿童青少年视觉发育期,高强度近距离用眼是造成近视高发的最主要影响因素。用眼距离越近,时间越长,眼的负荷就越重,对眼睛的伤害也越大。如果长时间处于这种调节紧张状态,眼部肌肉就会发生痉挛现象,诱发近视发生。在看书学习时要注意适时休息,中小学生在持续近距离用眼时间最长不超过40分钟,年龄越小的孩子,持续用眼时间建议越短。

17. 出现哪些现象,要警惕出现近视问题?

当孩子反映看近清楚、看远模糊,或家长观察到孩子有眯眼视物、频繁眨眼、习惯性揉眼、皱眉、歪头视物等现象时,应及时带其到专业医疗机构进行眼科检查,可选择通过散瞳验光查清楚远视储备,检查眼轴长度和角膜曲率,作出精准诊断。如果确诊为近视,应遵从医嘱进行科学的干预和矫治。

18. 如果近视了,一定要配戴眼镜吗?

确定已经近视,要去专业机构检查和矫治。一般近视度数75度以上的,或裸眼视力低于4.9,建议配戴合适的眼镜。对于75度以下的,可以在有需求的时候配戴眼镜,是否戴镜或长期戴镜来预防近视或者控制近视增长,需结合专业检查后由专业视光医师或技师来确定。

19. 长期戴眼镜会使眼睛变凸吗?

导致眼睛变凸的原因是近视,近视度数增加,眼轴增长,使眼球看起来凸出。变凸不是因长期戴眼镜引起的。发现戴上眼镜后,眼睛看上去有些变形,是因近视镜片存在一定的像的缩小作用引起的。

(下接15版)