

预计到2020年,我国近视人群将突破7亿人

我国大学生近视率高达90%，怎么破？

“

当前，我国各年龄段青少年的近视呈现发病年龄早、进展快、程度深的趋势。据不完全统计，我国小学生近视发病率约30%、初中生约60%、高中生约80%，而大学生已高达90%。

户外活动减少、电子产品依赖、课业负担繁重……随着当下人们生活方式的改变，近视的发生率正在不断攀升。据世界卫生组织统计数据，目前全球约有14亿近视人口，其中近半数在中国。如果不采取有效的干预措施，预计到2020年，中国近视人群将突破7亿人，高度近视人群将达4000万~5150万人。是什么原因导致我国的青少年近视问题如此严重？我们能遏制这种情况蔓延吗？

1 手机成生活刚需 近视发生率全球都在上升

事实上，近视是种现代文明病。“不仅在中国，全球的近视发生率都在上升，且呈现低龄化趋势。”北京同仁医院眼科中心斜视与小儿眼科主任付晶指出，过去人们常认为，戴眼镜是有知识有文化的象征，可如今，“低头族”随处可见，近视人群日益增多，特别是很多儿童及青少年，早早地加入到“近视大军”中。

的确，由于科技不断发展，生活方式发生改变，现代人不可避免地要读书看报写字，还要使用各类电子产品，特别是长时间使用手机。过去人们总爱说“玩手机”，随着移动终端兴起，人们看手机的时间越来越长。而且，手机的功能不断拓展，几乎涵盖了娱乐、学习、医疗、订餐、叫车、购物等方方面面，因而，不夸张地说，手机是多数现代人生活中的“刚需”。“人们对手机依赖的加剧，加之不注意保护视力、过度用眼等，都是导致近视发生率大幅增长的重要因素。”付晶强调，这种状况对于儿童和青少年来说尤为严峻。

近视不仅给生活造成不便，还会降低国民素质，成为公共社会问题。这并不是危言耸听。据了解，无论是征兵还是招飞行员、消防员等，对视力都有着严格的要求。但近视越来越多，符合条件的人才就会越来越少。近年来，在征兵中因视力不达标被淘汰者大有人在。据悉，由于近视率太高，中国民航招飞只得降格要求。新版民航招飞体检规范中，不仅放宽了对视力的要求，部分做过近视手术的人也被允许报考。种种问题，均已经显示出中国作为“近视大国”的现实隐忧。

2 婴儿出生自带的“远视储备”被早早消耗掉

人类在进化过程中，已发展出了对抗近视的远视储备。婴儿在出生时，其实都是远视眼。这种生理性远视是一种“远视储备”。

付晶解释说，刚刚出生的婴儿通常都是远视眼，在未来的生长发育过程中，不仅身体会成长，眼球也会成长，眼轴随之变长，远视度数逐渐趋于正常，这个过程称之为入眼的正视化。但现在很多孩子过早出现了近视，也就是将“远视储备”过早地消耗掉了。

付晶说，过去接诊的儿童患者中，弱视斜视较多，近视较少，且农村儿童的近视发病率明显低于城市儿童。但现在，前来就诊的儿童多是近视问题，特别是暑期门诊时，七成以上都是家长带孩子来看近视的。不仅如此，过去近视高发多是从小学三四年级开始的，但现在很多幼儿园的小朋友就已经近视了。

“一些只有三四岁的孩子，一检查居然度数很高。”对此，付晶非常痛心。

3 近视低龄化易导致高度近视 甚至增加致盲风险

除了人数多，近视低龄化、重度化也亟须引起重视。据世界卫生组织的调查数据显示，我国青少年近视率为70%，居世界第一；小学生近视率接近40%，而美国的中小学生近视率仅为10%。

很多人会认为，近视并没什么大不了，配副眼镜，做个手术就解决了。付晶说：“过早发生近视，未来出现高度近视的可能性就大大增加，而高度近视又会增加致盲风险。”

据了解，随着近视度数的不断加深，眼轴会被过度拉长，导致各种眼病高发。调查发现，600度以上的高度近视人群，发生视网膜脱落、白内障、青光眼、黄斑变性等疾病的风险，比普通人高很多。这些眼病均可导致视力严重下降，严重的会导致失明。而这些问题，通过戴眼镜或者手术都不能得到解决。

付晶强调，近视一旦发生就不可逆，这是因为眼轴一旦被拉长就无法再恢复。目前所有的方法，如配镜、激光手术等，都只能矫正视力而非治愈，任何治愈近视的说法都是不可信的。有些家长给孩子验配的角膜塑形镜，除了能起到暂时矫正视力的作用，还能延缓部分近视的进展，但也只是治标不治本的方法。可见，预防近视绝非小事。



4 研究表明,日照不足也容易发生近视

怎样才能保护好儿童及青少年的视力健康，遏制近视高发的态势？专家强调，首先是做好预防。

对于预防措施，付晶说，过去普遍认为，除了遗传因素，近视主要是由于长时间近距离看东西造成的，但最新研究发现，日照不足

也容易发生近视。英国剑桥大学的一项调查表明，儿童每周多在户外玩耍1小时，患近视的风险将降低2%。还有很多研究也证明，户外活动是近视眼的独立保护因素，因为阳光里面有一些物质，可能与眼球发育及抑制近视

发生有关，所以晚上户外活动，是达不到控制近视的效果的。因此，建议儿童及青少年多进行有效户外活动。这需要幼儿园及学校积极配合，保证儿童及青少年在白天拥有足够的户外活动时间，最好保证平均每天2小时左右。

5 两个40很重要:保持40厘米距离,用眼不超过40分钟

付晶强调，控制用眼时间，特别是持续用眼时间也非常重要。一方面要减轻课业负担，另一方面要科学用眼，读书写字，使用电脑时间不要过长，一定要控制时间，注意休息，切忌儿童及青少年长时间近距

离用眼。特别是在使用电子产品时，更要注意改变不良用眼习惯。无论是看书、写作业还是使用电脑、手机，都要保持30—40厘米的距离，每用眼40分钟左右，应远眺几分钟。

付晶认为，保护儿童视力，关

键要做好“防”和“控”，进而推动建立科学的近视防控体系。所谓防，是指防止近视的发生，控则是指控制近视的进展，这就需要家庭、幼儿园、学校、医疗机构、社会组织、政府职能部门等各尽其责，齐抓共管，形成合力。

6 区分“真”“假”近视,尽早干预

此外，建议每半年检查一次视力，从而尽早发现问题，尽早干预。

付晶提醒，家长和老师要更加关注孩子的眼健康。有些孩子在看黑板或者远处时，会不自觉地眯起眼睛，这就有可能是近视，应及时带孩子去正规医疗机构检查，如果确认是近视，还要区分

“真”“假”。

付晶解释，部分儿童的近视是由于睫状肌过度调节引起，这种过度调节通过放松肌肉后有可能恢复，这就是假性近视。而真性近视无法通过任何方式消除，需要及时干预。例如佩戴度数合适的框架眼镜、隐形眼镜，或者使用角膜塑形镜。

判断是假性近视还是真性近视，要具体看散瞳验光以后得出的度数。

需要注意的是，不能因为孩子的近视度数浅，或者认为戴眼镜影响美观，角膜塑形镜太麻烦等，就放任不管、听之任之。要知道，长期疲劳用眼会导致近视进展更快。

链接：手机短波蓝光对儿童伤害更大

电子产品中都含有有害的短波蓝光。这是一种具有相对较高能量的光线。短波蓝光能够穿透晶状体直达视网膜，引起视网膜色素上皮细胞的萎缩甚至死亡，光敏感细胞的死亡会导致视力下降。但这也并不是说，只要接触到这种有害蓝光就会近视，关键因素是照射强度与照射时间。如果长时间盯着电子屏幕，这种短波蓝光对所有人都是有害的。

儿童正处于眼睛的发育阶

段，而且小孩子由于手臂短，拿着手机或ipad通常离眼睛更近，长时间玩手机或ipad，眼部肌肉长时间收缩得不到缓解，就会对眼睛造成双重伤害，且不可修复。

很多孩子近视后，家长才认识到护眼的重要性，并希望通过未来注意用眼卫生，使孩子的近视度数降低。但遗憾的是，注意护眼并不能降低近视度数。

随着儿童的成长发育，近视

屈光度数只会增加不会减少。儿童及青少年通常都是轴性近视，随着眼轴变长，近视度数逐渐增加，一般眼轴长度每增加1毫米，近视度数就会增加300度。多数人成年后，由于眼轴长度不再增长，近视度数才可稳定在一定范围内。而任何方法都不能使已经加长的眼轴再变短，所以，护眼也不能降低近视的度数，只能起到一定控制进展的作用。

据新华网