

当前,我国各年龄段青少年儿童近视问题呈现发病年龄早、进展快、程度深的趋势。专家建议——

科学防控近视,保护好孩子的眼睛

■本报记者 刘臻



衡阳爱尔眼科医院儿童眼病及大视光中心周远香主任

今年的6月6日是第24个全国“爱眼日”,今年的主题是“共同呵护好孩子的眼健康,让他们拥有一个光明的未来”。世界卫生组织的一项研究报告显示,我国青少年近视率居世界第一。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。有数据显示,2018年全国青少年儿童总体近视率为53.6%,其中六岁儿童为14.5%,小学生为36%,初中生为71.6%,高中生为81%,近视问题不容忽视。

对于这一严重社会问题,习近平总书记连续作出重要指示,要求“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”。

2019年2月25日,衡阳市教育局、市卫生健康委员会、市妇女联合会、中国农工民主党衡阳市委员会联合下发《关于进一步加强全市青少年近视防控工作的通知》,针对如何加强我市中小学近视防控工作,有效控制中小学生近视发病率提出了明确的指导要求,将青少年儿童近视防控工作放到了前所未有的高度。

那么,是什么原因导致我国的青少年儿童近视问题如此严重?我们能遏制这种情况蔓延吗?让我们听听衡阳爱尔眼科医院儿童眼病及大视光中心专家们怎么说——



周远香主任正在为小朋友诊疗

近视是种现代文明病,全球发生率都在上升

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。”衡阳爱尔眼科医院儿童眼病及大视光中心主治医生段友国指出,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,很多青少年儿童早早地加入到“近视大军”中。

而其中户外活动减少、过早接触电子产品、课业负担繁重导致用眼时间过长……现在青少年儿童生活学习方式的改变,让近视的发生率正在不断攀升以及呈低龄化趋势。

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,而且,手机的功能不断拓展,几乎涵盖了娱乐、学习、医疗、订餐、约车、购物等方方面面,因而,毫不夸张地说,手机成为多数现代人生活中的“刚需”,近视也成为了一种现代文明病。

婴儿出生自带远视储备,但现在很多孩子早就消耗掉了

衡阳爱尔眼科医院儿童眼病及大视光中心周远香主任指出,刚刚出生的婴儿通常都是远视眼,在生长发育过程中,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,而手机,就是关键原因之一。

“手机的使用已经渗透现代人生活的方方面面,人们对于手机依赖的愈发严重,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。”周远香主任强调,这种状况对于儿童和青少年来说尤为严峻。

据介绍,过去眼科接诊的儿童患者中,弱视斜视较多,近视较少,且近视高发多是从小学三四年级开始。但现在,前来就诊的儿童大部分都是因为近视问题,特别是暑期门诊高峰,带孩子来看近视的家长超过7成,很多幼儿园的小朋友就已经出现了近视。

世界卫生组织日前发布一份新指南,建议5岁以下幼儿每天看电子屏幕的时间不要超过1小时,而1岁以下的婴儿最好完全不要看屏幕。

过早近视的孩子发生高度近视的风险大大增加

除了人数多,近视低龄化、重度化也亟须引起重视。

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。周远香主任提醒,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。

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。可见,预防近视绝非小事。

周远香主任强调,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。

9岁的小丽便是一个例子。去年她在县医院检查发现患有100多度的近视,家人们认为100多度的近视不算个什么,就带孩子去了视力矫正中心。经过4个月的视力矫正治疗后,孩子自觉视力在前期出现轻微改善后,后期看东西越来越模糊。家长这才带孩子来到了眼科医院。经检查发现,孩子的度数已经从之前的100多度升到了200多度。

孩子视力忽好忽差,到底是什么原因?

周远香主任指出,之前孩子自己觉得视力变好了,可能只是假象,在眼睛休息放松后出现的暂时远视力好转。而在当地机构验光发现视力改善,可能是源于其验光的标准其实并不标准。

孩子近视了,唯一办法就是控制度数的增长

“我家孩子近视只有100度,能不能不戴眼镜,开点眼药水就可以了吧?还有是不是可能只是假性近视?”采访当天,一位

女士带着自己10岁的女儿前来看诊,向医生发出了连珠炮一般的疑问。

对此,周远香主任解释道,孩子一旦确诊为近视了,只有两个选择:一是验配框架眼镜;二是验配角膜塑形镜。这两个方法均可起到矫正视力的目的,并通过正确引导和管理,帮助孩子养成健康的用眼习惯,防治近视度数过快增长。其中,角膜塑形镜是一种夜戴晨取的隐形眼镜,对于控制近视增长的效果明显优于框架眼镜。

至于真假性近视如何区分,周远香主任指出,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。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。

周远香提醒,家长和老师要更加关注孩子的眼健康。这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。

此外,建议每半年检查一次视力,从而尽早发现问题,尽早进行干预。

拥抱户外阳光,科学健康用眼,共同抵御近视

怎样才能保护好儿童及青少年的视力健康,遏制住近视高发的态势?周远香强调,

户外活动较少和长时间近距离用眼是导致近视发生的两大重要环境因素。

户外活动时,孩子的眼睛和身体接触阳光可促使人体分泌更多的多巴胺(不建议眼睛直视太阳),有效地抑制眼球的生长,从而抑制近视的发生和发展。因此,建议儿童及青少年多进行有效户外活动,最好保证平均每天2小时左右。

同时,控制用眼时间,特别是控制持续近距离用眼时间。我们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30分钟左右,应远眺几分钟。

周远香特别提到,衡阳爱尔近年来一直联合学校深入开展近视防控工作,为在校学生进行视力普查、开展眼健康教育知识讲座的同时,还在试点学校开展了“云夹入校监测青少年用眼大数据”公益活动,通过免费为孩子提供“云夹”智能设备,随时监控孩子用眼情况,并提取数据为家长提供具体分析报告,根据报告对孩子的行为进行干预及个性化指导。

“青少年儿童近视防控工作,离不开医院、学校、家长三方的共同努力。”周远香主任表示,既要完善基础筛查科普工作,也要开拓新的探索思路,基于大数据分析开展个性化近视防控诊疗,将是青少年儿童近视防控的新趋势。