

“小眼镜”人数超1亿

如何守护好“未来之光”?

每逢开学,“近视”都是一个绕不开的话题。孩子们会发现,身边的同学新戴上了“小眼镜”,有的同学“小眼镜”又变厚了。近日,全国29个省份超1000所中小学掀起“爱眼护眼”热潮,人们深刻地感受到:如何守护好“未来之光”,是全社会都需要补上的一课。

近视高发、低龄化

我国“小眼镜”人数惊人

教育部2018年7月发布了我国首份《中国义务教育质量监测报告》,其中,学生视力不良问题突出。报告显示,我国四年级、八年级的学生视力不良检出率分别为36.5%和65.3%,其中八年级学生视力重度不良比例超过30%。

此前,全国学生体质健康调研与监测结果也显示:我国小学生、初中生、高中生、大学生的视力不良率高达45.71%、74.36%、83.28%、86.36%。全国近视眼中,中小學生预估超过1亿人。

《国民视觉健康报告》白皮书估算,2012年,各类视力缺陷导致的社会经济成本约6800亿元。如果近视人口持续增加,在航空航天、精密制造、军事等领域,符合视力要求的劳动力会面临巨大缺口,将直接威胁经济社会可持续发展和国家安全。

给孩子一双明亮的眼睛,这样的期盼正在得到回音——

2018年8月底,教育部等八部门联合印发《综合防控儿童青少年近视实施方案》,防控儿童青少年近视成为国家行动。政府主导、部门配合、专家指导、学校教育、家庭关注的科学防控体系正在构建。

近日,全国29个省份超1000所中小学校园掀起“爱眼护眼”热潮。各地卫生、教育、疾控、妇联、关工委、慈善总会等多部门,联合专门的眼科医院,为学生、老师、家长带来超过500场的眼健康科普讲座。

为了摘掉“小眼镜”,全社会都已行动起来。

归咎课业、电子产品?

眼负荷过重是诱因

专家指出,造成近视的主要因素是眼睛的近距离负荷。学习、阅读、玩电子产品等所有近距离眼负荷都是诱因。

“近年来,学校教育或多或少都存在重智育、轻体育的现象,孩子近距离学习时间过长、学习强度和频率过大,加之日常用眼习惯不良,导致了近视的早发、高发。”贵阳市疾病预防控制中心副主任李家伟说。

记者在北京采访了解到,虽然一些小学下午三点半放学,但课后作业及兴趣班仍然占据了孩子大部分时间,没时间运动、没地方运动似乎已成为普遍现象。

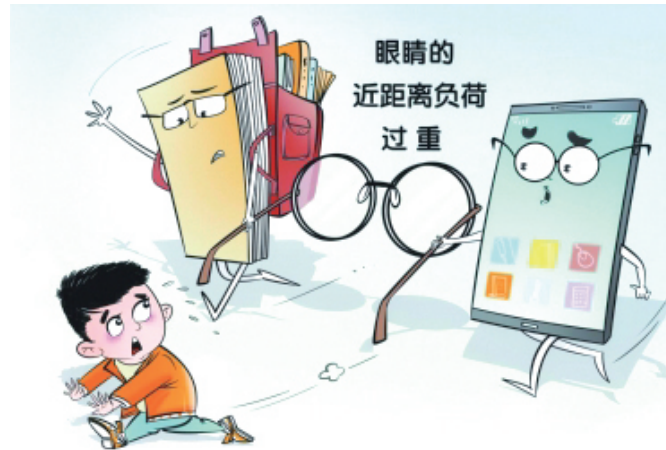
作为主要视力干预手段的体育活动,多年来在一些地方仍然不充足。除了场地小、教学压力大外,担心学生的安全问题似乎是学校无法摆脱的“紧箍咒”。

此外,近年来电子产品的普及成了近视的“帮凶”。但也有一些案例表明,同样使用电子产品,有的国家近视率较我国并没有那么突出。

记者调查了解到,国外学校比较重视学生的户外活动,除了组织体育活动外,还会“强迫”孩子离开电脑和书本。比如:澳大利亚小孩每天的户外时间为3小时至4小时;英国设有定期的视力检查机制,并且在医院、诊所、药店都会免费提供视力检查和视光服务;德国重视孩子自然视力管理和近视预防,学校除定期组织学生登高望远外,还会让孩子戴上“巫婆”眼镜,让他们体验双眼模糊的不便,了解近视的成因。

“体育锻炼是目前最经济有效的近视防控途径。”首都医科大学附属北京儿童医院眼科主任李莉说,在白天户外活动,紫外线可促进多巴胺的分泌,而多巴胺的分泌可抑制眼轴增长,有效控制近视的发展。

临床研究还证实,每天户外活动两小时或每周户外活动十小时,都可有效降低近视发生、发展的概率。



立体防护、高科技服务

一个都不能少

儿童青少年近视成因复杂,这也意味着防控近视需要教育主管部门、学校、家长、孩子、医疗机构形成合力,才能营造健康的用眼环境。

“学校应该从保证学生每天至少一小时户外活动、每天两次眼保健操,监督学生的用眼行为、提供合理饮食做起。”华中师范大学第一附属中学学工处主任汪义芳说。

“青少年自身也要从用眼距离、用眼时长、用眼时环境光照的强度、户外活动时长、用眼角度这五个维度,进行自我管理。”中南大学爱尔眼科学院教授杨智宽提醒,如果孩子出现了“歪头眯眼”“视物不清”的现象,家长不可掉以轻心,应前往专业眼科医院检查,由医生给出孩子近视防控方案。

为“护驾”明眸,我国科研人员也加入擦亮“心灵窗户”的行列中。如在近日举行的“中国国际眼科学和视觉科学转化与创新论坛”上,一款视觉科学的孵化器诞生,它鼓励业内人士把“守护眼睛”的“奇思妙想”拿出来“孵化”,以推进眼科学研究成果向临床转化,最终惠及“小眼镜”群体。

“只有多方携手,让孩子能有充足的白天户外活动时间、保持正确的读写姿势、控制使用电子产品时间、保证充足睡眠、合理营养,我们才能共护好孩子的光明未来。”杨智宽说。

(据新华网)