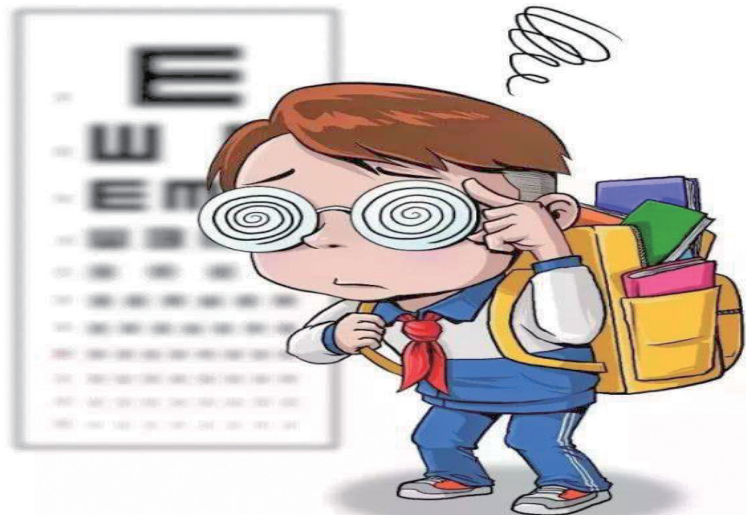


全国过半数儿童、青少年近视

为孩子打一场“全民视力保卫战”

近视年龄越来越小,高度近视越来越多,近视诱因成倍增加……调查显示,2018年全国儿童青少年总体近视率为53.6%,孩子的近视现状怎一个“严峻”了得?

守护一生光明从孩子开始。国家最新颁布的《健康中国行动(2019—2030年)》提出,全国儿童青少年总体近视率力争每年降低0.5个百分点以上,小学生近视率下降到38%以下……从国家到小家,人们越来越感受到,孩子视力不仅要关爱,还要行动起来,为他们打一场“全民视力保卫战”。



过去“不着家”现在“不出门”

小小“屏奴”越来越多

小云开了一家网店,但不到1岁的孩子老哭闹,影响到了她的业务。一次偶然的机会,她发现,只要孩子看手机屏幕就能安静,于是手机成了孩子的玩具。孩子两岁时,小云带他去检查视力,竟然发现宝宝近视了。

“视觉健康也是一个重要的健康标准。现在,非遗传导致的低龄孩子近视比例不在少数。”温州医科大学眼视光中心主任瞿佳痛心地说。

“我们小时候是‘不着家’,玩的都是单杠和沙包;现在的小孩是‘不出门’,学习和游戏都用手机和电脑。”中华医学会眼科学分会眼视光学组副组长、中南大学爱尔眼科学院博士生导师杨智宽说,生活方式的巨变使孩子的近视诱因成倍增加,而许多父母却还抱着老旧观念,对孩子的视力关注不够。

课业负担多、课外活动时间少、电子产品滥用成为孩子近视的诱因。而发病率高、发病年龄早、高度近视比例高成为孩子近视的现状:“小眼镜”超过1亿人,中、小学生近视率分别高达71.6%、36%,高三年级学生近视度数高于600度的占比达到21.9%。

“一寸一拳一尺”少不了“运动”“户外”太重要

在一些家长心目中,学习好与视力好似乎不可兼得。中南大学爱尔眼科学院专家表示,导致近视的原因复杂,有遗传、双眼视功能异常、用眼负荷过重等。但只要注意防控,刻苦学习也能拥有明亮眼睛。

教育部近期发出倡议,强调减少学业负担;增加户外活动;让学生读写时能真正做到“一寸一拳一尺”(握笔的指尖离笔尖一寸、胸部离桌子一

拳、书本离眼一尺);有效监控学生合理使用电子产品的时间不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时等。

“增加户外活动是有科学道理的,”北京大学医学部眼视光学院院长赵明威说,近视是由眼轴变长导致,孩子在阳光下运动,眼睛里的活性物质会分泌,比如多巴胺,它可以抵抗眼轴变长,抑制近视发展。

专家建议,学校除增加体育课和

课外活动外,孩子在放学后也应该继续有新的户外活动。加拿大的学校规定孩子户外活动每天不少于2小时,低年级为4.5小时;澳大利亚小孩每天的户外时间为3小时至4小时;德国的学校会定期组织“望远”活动。

杨智宽说,近视不可逆,像针灸、按摩等方法虽在一定程度上可减轻眼睛疲劳,但真性近视一旦发展为高度近视,会增加致盲风险。

防控“主战场”在学龄前 保护视力需全民行动

面对日益严峻的近视现状,专家表示,防控近视的“主战场”应该在学龄前。

复旦大学附属眼耳鼻喉科医院副院长周行涛表示,预防近视需从重视孩子远视储备开始,家长应该从孩子出生后就关注他们的视力,尽量把近视检测关口前置,比如在专门眼科医院为孩子建立屈光档案、关注孩子眼睛发育状态、密切监

测他们的用眼行为和用眼环境等。

防控儿童青少年近视已成为国家行动。2018年,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》。最新颁布的《健康中国行动(2019—2030年)》把近视写入其中,提出:中小学生每天校内体育活动时间不少于1小时;学校眼保健操普及率达到100%;读写连续用眼时间不宜超过40分钟……

近视防控是中小学健康促进行动中敏感的问题之一。教育部体卫与艺术教育司司长王登峰近日表示,要减少“小眼镜”,就要增加体育锻炼和户外活动,减轻不必要的课业负担、建立健全各项保障制度。

只有家长、孩子、学校、社会多方行动起来,孩子才能拥有更光明的未来。

(据新华网)