

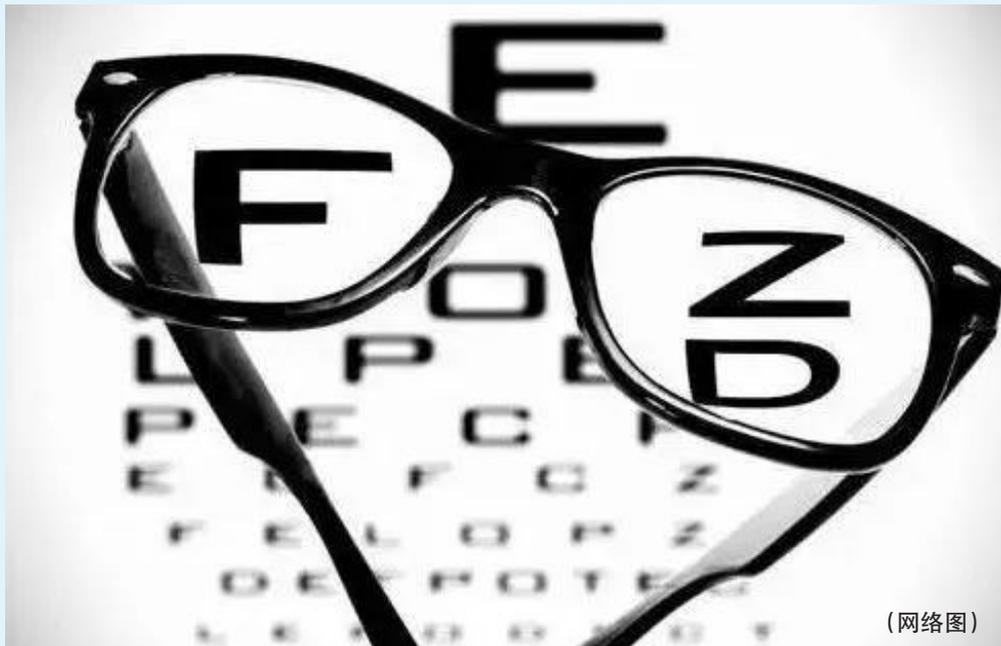
近视防控关口前移

家长需及早关注孩子远视储备问题

近年来,我国未成年人近视呈现高发病率、低龄化的特点,已成为一个备受社会关注的公共卫生问题。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%,较2020年(52.7%)下降了0.8个百分点。在近视学生群体中,轻、中、高度近视分别占53.3%、37.0%、9.7%。在不同学段中,小学、初中、高中总体近视率分别为36.7%、71.4%、81.2%。

显然我国儿童青少年近视防控工作取得了一定的成效,但是距离《综合防控儿童青少年近视实施方案》制定的2030年近视防控目标(小学生近视率下降到38%以下,初中生近视率下降到60%以下,高中阶段学生近视率下降到70%以下)仍存在较大差距。我国未成年人近视问题不容乐观。

暑期将至,又将迎来学生与家长集中的“视力大作战”时期。保护未成年人视力健康,哪些问题值得关注?



(网络图)

近视防控,对后天环境因素进行干预更具现实意义

青少年近视的形成与先天的遗传因素和后天的环境因素都息息相关。相比不可控的遗传因素,对后天环境因素的干预于儿童青少年视力健康发展更具现实意义,这也是近年来我国开展近视防控工作的重要抓手。

共青团中央维护青少年权益部、中国互联网络信息中心发布的《第5次全国未成年人互联网使用情况调查报告》(以下简称《报告》)显示,2022年我国未成年网民规模为1.93亿,未成年人互联网普及率高达97.2%,其中,小学生互联网普及率为95.1%,其他各学段互联网普及率均超过了99%。

互联网时代,作为“数字原住民”的未成年人,不管是在学习还是生活中都以电子设备为伴。《报告》指出,未成年网民中拥有属于自己上网设备的比例达到

87.0%。未成年人上网时长、深度、广度都有所增加。有研究显示,长时间盯着电子屏幕,会加重视觉疲劳、造成眼轴增长,是导致近视发生的主要因素。另外,除了电子设备本身对视力产生的危害,不良使用习惯所带来的挤压运动时间、睡眠时间等问题都会间接加剧对视力的损害。

未成年人正处于视力发育关键期,在享受数字生活便捷、快乐的同时,更要看清不良电子设备使用习惯直接导致的患近视风险的增加。

户外活动在预防、减缓近视中担当着重要角色。中山大学中山眼科中心主任林浩添教授在相关研究中发现,城市儿童每天增加40分钟户外活动,3年近视发病率降低9.1%。近日,国家卫生健康委发布的《近视防治指南(2024年版)》中也明

确指出,户外活动时间与近视的发病率和进展量呈负相关。近些年来,户外活动一直被作为防控近视的一项重要措施,但现实中,我国儿童青少年户外活动普遍不足。

2023年,中国社会科学院大学和社会科学文献出版社联合发布的《中国青少年健康行为研究报告》显示,我国青少年平均每周参加超过1小时体育锻炼的天数仅为2.5天,平均每月进行较剧烈运动的天数仅为2.8天,更有10%左右的受访青少年从不锻炼身体。这与《防控儿童青少年近视核心知识十条》中的要求(儿童青少年应坚持每天日间户外活动不少于2小时,或者每周累计达到14小时)仍有着不小的差距。实现每天日间户外活动2小时的目标,家庭、学校、学生任重道远。

近视防控关口前移,家长需及早关注孩子远视储备问题

近视难以治愈。一旦发生近视,如果仍持续用眼不当,或是采取错误的治疗方式,只会不断加重近视。但近年来,无良机构和商家采用“逆转”“摘掉眼镜”“度数大幅降低”等字眼儿进行夸大和虚假宣传的案例数不胜数。很多家长学生抱着“试一试”的侥幸心理消费,最终掉入了陷阱。中国青年报社社会调查中心此前就近视防控虚假宣传进行的专项调查显示,60.9%的受访家长担心错过孩子近视的最佳预防治疗时机,77.4%的受访家长担心类似虚假宣传会给未成年人和家长造成错误认知。

暑期将至,正是一些不良机构和商家“大展拳脚”的时期。相关部门要加强对虚假违法近视防控广告的监管和打击力度,持续曝光典型案例,及时肃清社交平台中有关近视治疗虚假、夸大宣传的内容。同时,家长学生都要树立理性、科学意识,不能将近视预防、减缓的希望寄托在市面上这些没有实质效果的近视防控手段上。

很多家长在视力健康上存在另一个误区,即觉得孩子“没近视”就是好的。实则,正常情况下,只有到青春期依然处于“生理性远视”的状态,即具备一定的远视储备,才能保证未来视力的健康和可控发展。

面对我国未成年人近视不断低龄化的趋势,近视防控的关口要前移。

全国防盲技术指导组组长王宁利教授指出,要重视孩子从出生到青春期结束整个阶段的远视储备问题。《近视防治指南(2024年版)》较2018版指南做出的重要更新之一,就是添加了近视分期内容。其中,在近视发展的第一阶段,即近视前驱期(近视前驱状态),强调了儿童远视储备的重要性。这对家校日常防护儿童青少年视力健康有着重要的指导意义。

如今,一眼望去都是“小近视眼”已成为我国中小校园的普遍状况。但云南省湾塘小学却在这个问题上交出了令人满意的答卷:学校学生近视率连续多年保持零记录。每日3小时以上户外运动、控制电子产品使用、充足睡眠、营养均衡、绿植环绕、正确读写姿势……这座山区小学将保护孩子视力视为使命,创造了“奇迹”,是其他学校在学生视力防护上借鉴、学习的典范。

守护儿童青少年视力健康,就是守护他们光明的未来,事关国家民族发展大计。当由社会、学校、家庭多方形成合力,共同呵护孩子们明亮的双眸。

(据新华网)

“不起眼”的生活细节:养成良好睡眠与饮食习惯意义重大

保持充足的睡眠和良好的昼夜节律有益于儿童青少年的视觉发育。教育部“睡眠令”明确要求,小学、初中、高中学生睡眠时长应分别达到10、9、8小时。但中国睡眠研究会等机构推出的《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示,我国小学、初中、高中学生的睡眠平均时长分别为7.65、7.48、6.5小时,各学段学生睡眠时长均未达标,且距离理想睡眠时长存在着至少1.5小时的差距。

是什么偷走了儿童青少

年的睡眠?“双减”多年,学生课业负担有所减轻,但长期以来形成的教育评价机制很难从根本上改变,这不仅加剧了家长的教育焦虑,也造成了中小学生学习负担过重的局面难以根本扭转。加上不良电子设备使用习惯等问题,都使儿童青少年睡得好、睡得饱难上加难。为中小学生学习睡眠做加法,需持续推进教育改革,不断为家长“降火”,促进儿童青少年养成良好的睡眠习惯。

除了睡眠,摄取丰富的营

养也是保证视力健康发育的重要一环,良好的饮食习惯有助于孩子远离近视,但这常常是被很多家长在近视防护上忽视的方面,不仅没能认识到应该在饮食上下功夫,甚至还在加重负担。

随着生活水平的提高,许多家庭中,都存在着重油、高糖或是过于精细等饮食习惯,这些都不利于孩子视觉功能的正常发育。预防孩子近视,家长需在饮食健康方面构建科学合理的认知体系并付诸实践。