

假期护眼正当时！ “视力存款”保管好

新华社记者 顾天成 黄筱



——暑假宜更新视觉档案,查看孩子视力“存款”。

暑假来临,孩子们喜迎假期,或游览祖国河山,或参与体育锻炼。然而,补习班登场、电子屏诱惑、作息不规律……假期也可能成为视力滑坡的“危险时段”。

孩子的光明未来,离不开明亮双眸。呵护好孩子的视力是家庭、社会共同关注的大事。假期如何“护眼”?怎样保管好宝贵的“视力存款”?记者采访了医学专家。

国家卫生健康委公布数据显示,2022年我国儿童青少年总体近视率为51.9%。近年来,尽管我国儿童青少年总体近视率呈下降趋势,但近视早发、高发态势仍然存在,“小眼镜”防治面临不小挑战。

“远视储备是宝贵的‘视力存款’,一旦过度消耗或近视发生,科学干预刻不容缓。”北京大学第三医院眼科主任医师张钰建议,暑假是进行系统检查,更新儿童视力“晴雨表”的好时机。

什么是“视力存款”?张钰解释,新生儿眼球较小、眼轴较短,双眼处于远视状态。随着生长发育,远视度数逐渐降低。此时的远视是一种“储备”,可理解为“对抗”视力发展为近视的“缓冲区”。

“比较理想的情况是儿童到12岁后才由远视眼发育成正视眼。”她说。

“两个月前,女儿自述有些看不清黑板。”前来就诊的周女士表示,当时就担心四年级的

女儿视力下降。考虑到远视储备度数需散瞳测量,选择等到时间充足的暑假前来检查。

张钰表示,无论孩子是否近视,定期进行专业检查,建立视觉健康档案是守护视力的基石。

据悉,视觉健康档案主要包含3项关键指标,包括远视储备、近视度数和眼轴长度。其中,远视储备是预测孩子近视风险的核心指标。即使视力正常,若远视储备低于同等年龄水平下限,表明近视风险增加。

——四招帮助孩子们“看得更清”。

眼睛是心灵的窗户,眼健康涉及全生命期。怎样才能帮助孩子们“看得清”,近视度数“长得慢”?

浙江大学医学院附属第二医院眼科中心视光部主任倪海龙建议,假期期间家长们帮助孩子预防近视,要做好四方面工作。

在学习及阅读用眼方面,要注意劳逸结合,端正阅读姿势、改善光照环境。同时,遵循“20-20-20”护眼法则,即近距离持续用眼20分钟,需抬头眺望20英尺(约6米)外远方20秒以上。

在户外活动方面,应坚持在有阳光时进行每天2小时,每周14小时的户外活动。“最安全有效的近视预防手段莫过于户外活动,户外光照是近视防控的核心。”倪海龙说。

在控制近距离用眼时间方面,建议3岁以下宝宝尽量不要接触电子产品,学龄前及低年级阶段儿童每天使用电子产品不要超过1小时,每次不超过20分钟。

最后,要保持合理饮食和充足睡眠。儿童青少年正在生长发育,饮食均衡和保持充足

的睡眠对眼健康也很重要。

对于专家提到的“改善光照环境”,有无可参照的科学标准?

国家卫生健康委印发的《近视防治指南(2024年版)》明确,读写应在采光良好、照明充足的环境中进行,桌面的平均照度值不应低于300勒克斯(lux)。国家标准《读写作业台灯性能要求》对灯具色温、显色指数、视网膜蓝光危害等多项指标提出要求。家长们在选购灯具时,可优先参照国家出台的相关标准。

——警惕“逆转近视”类服务与产品。

“才半年时间,又加深了150度!”“有没有什么办法能逆转近视度数啊?”进入7月,张钰的诊室里就诊量有所增加,家长们抛出各类咨询问题。

“有商家宣称能将近视完全恢复的产品,大家需要谨慎。”张钰表示,真性近视是不可逆转的,这是专家们目前对

近视的共识。

2021年起,国家市场监督管理总局开展针对儿童青少年近视防控产品违规宣传专项整治,强调“在目前医疗技术条件下,近视不能治愈”,禁止使用“近视治愈”“度数修复”等误导性广告表述。

倪海龙说,即使是经过科

学认证的防控技术手段,如特殊光学眼镜、OK镜、滴眼液等,也需要专业医疗机构评估、严格定期复查、个性化调整,才能保障安全有效使用。家长一定要选择专业正规的医疗机构,选择适合自己孩子的视力保护方式。

新华社北京7月10日电

新华社北京7月10日电(记者李恒董瑞丰)国家卫生健康委办公厅10日公布《86个罕见病种诊疗指南(2025年版)》。

2023年9月,国家卫生健康委等部门联合发布《第二批罕见病目录》,纳入包括软骨发育不全、获得性血友病等86种罕见病。为进一步提高罕见病诊疗规范化水平,保障医疗质量安全,国家卫生健康委组织对《第二批罕见病目录》中的86个病种分别制定了诊疗指南。

中国罕见病联盟执行理事长李林康指出,诊疗指南对86个罕见病病种的临床表现、诊断方法、医疗干预等提出明确指导,体现了健康中国建设对个体健康全生命周期关怀的时代要求,对罕见病的早筛早治有重要指导意义。

记者在诊疗指南中看到,软骨发育不全(ACH)是一种导致非匀称性身材矮小的遗传性疾病。其典型的临床表现为四肢长骨近端短缩、大头畸形、三叉戟手以及特殊面容(前额突出、面中部发育不良呈现后凹和鼻梁塌陷)。临床诊断主要基于疾病表现和影像学特点。目前ACH在国外仅有一款获批的对因治疗药物,国内尚无特效药物正式获批,治疗策略主要是针对症状及并发症给予相应处理。对于临床确诊为ACH的患儿,定期随访和系统评估至关重要,了解其生长发育状况及并发症,以便多学科合作及时进行医疗干预。

近年来,国家对罕见病诊疗高度重视,2018年发布《第一批罕见病目录》,纳入121种罕见病,并配套出台诊疗指南。同年成立中国罕见病联盟,推动多方协作。

数据显示,我国罕见病患者约2000万人,每年新增患者超20万人。2025年1月1日起正式施行的新版国家医保药品目录中,新增13种罕见病用药。近年来,脊髓性肌萎缩症(SMA)、戈谢病、重症肌无力等罕见病治疗用药相继被纳入目录……目前,已有90余种罕见病用药被纳入国家医保药品目录,大幅减轻患者负担。

软骨发育不全等86个罕见病种诊疗指南发布



遗失声明

青海省格尔木市站前一路3号2号楼3单元312室张胜利门牌证(证号:101059)不慎遗失,声明作废。 2025年7月12日

遗失声明

许显辰,男(父亲:许正统632801*****3078,母亲:颜海秀632801*****2429),出生医学证明(证号:V630016015)不慎遗失,声明作废。 2025年7月12日

遗失声明

青海省格尔木市察尔汗中路33号盐湖三小区10号楼1单元162室张世霞不动产权证(证号:青(2022)格尔木市不动产权第0001399号)不慎遗失,声明作废。 2025年7月12日

遗失声明

格尔木黄河仁通小额贷款有限公司开户许可证(核准号:J8591000773401,编号:8510-00134619,开户银行:中国农业银行股份有限公司格尔木分行,开户银行账号:28900001040023599)不慎遗失,声明作废。 2025年7月12日