

卫生健康教育宣传栏

(第十四期)

守护孩子明亮双眸,从科学防控近视开始

当前,我国儿童青少年近视呈现低龄化、高发化趋势,高度近视导致的眼底病变已成为致盲的主要病因之一。2022年调查数据显示,我国儿童青少年总体近视率为51.9%。

近视往往是遗传和环境因素共同作用的结果。假如父母近视,孩子就更容易近视;儿童青少年学习的环境、方法、时长,以及用眼习惯等,也会影响视力健康。保护儿童青少年的视力是家庭、学校、社会义不容辞的责任。

一、预防近视 从改变环境因素做起

预防近视,首先要从改变环境因素入手。没有近视的儿童青少年可以通过采取预防措施来避免近视。已经近视的儿童青少年则可以通过采取正确的方法,尽量控制近视发展,避免度数增长过快。

调节照明环境至关重要。不在过弱或过强的光线下学习,夜晚学习时应同时开启房间顶灯和读写台灯,避免明暗对比强烈。台灯应放置于写字手的对侧前方,桌面的平均照度值不应低于300勒克斯,选择无频闪、无眩光的合格产品。

正确的读写姿势同样不可忽视。要保持“三个一”,即“一尺一拳一寸”:眼离书本一尺远(约33厘米),胸离书桌一拳远(约6-7厘米),手离

笔尖一寸远(约3厘米)。

二、户外活动 最经济有效的防控手段

户外活动是有效、经济的近视防控方法。建议每天户外活动不少于2小时,每周累计不少于14小时。户外活动的核心在于“户外”,关键是“白天的户外”,要求人处在室外的光线环境中。

户外活动可间歇进行,增加户外活动的次数,保障户外活动的时长。充分利用课间休息、体育课、上下学路途及周末时间,让孩子在自然光线下活动,即使只是散步、远眺也能受益。

三、电子产品使用 需遵循合理原则

不当使用电子产品是近视发生的重要风险因素。儿童青少年使用电子产品应遵循以下原则:

控制时间:非学习目的使用电子产品,单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时。年龄越小,使用时间应越短。

合理选择:学习时建议优先选择大屏幕设备,依次为投影仪、电视、电脑等,并尽量避免使用手机。与电子屏幕相比,纸质阅读对眼睛的伤害更小。

注意光环境:使用电子产品时,应根据环境调整屏幕亮度。避免在过暗环境下使用,如周围光线不足,应及

时打开房间灯光。

控制距离:观看电视时,眼睛与屏幕的距离应不小于屏幕对角线长度的4倍;使用电脑应保持50厘米以上;使用手机或平板电脑则应保持40厘米以上。

近距离用眼法则:持续用时,请遵循“20-20-20”法则,即每20分钟,就眺望6米外(20英尺)的远处至少20秒。

四、关注远视储备 定期监测评估

远视储备是孩子出生时自带的视力发育“储蓄罐”。新生儿的眼睛通常处于远视状态,随着年龄增长,眼球逐渐发育,眼轴慢慢变长,远视度数会逐渐降低,这个过程被称为正视化。而远视储备,就是正视化完成前眼睛留存的生理性远视度数,它能帮助孩子应对未来因近距离用眼(如看绘本、玩电子产品)带来的视力负担,有效延缓近视发生。但家长需要注意,这个“视力储蓄罐”只出不进,节约使用非常重要。

定期监测远视储备量至关重要。家长应每3-6个月带孩子到正规医疗机构进行全面的眼健康检查,包括裸眼视力、矫正视力、屈光度数、眼轴长度等关键指标。

五、科学矫正 一旦近视需及时干预

近视一旦发生,是不能够逆转

的。近视通常是眼轴被拉长了,属于器质性的变化。戴框架眼镜是矫正视力最常用的手段。少数家长认为孩子戴眼镜会加深近视度数,其实不然。正确戴眼镜不仅不会加深近视度数,还是控制近视进展的有效手段。

六、饮食与睡眠 视力的“能量加油站”

均衡膳食对眼健康有积极作用。多摄入富含维生素A(胡萝卜、动物肝脏)、叶黄素/玉米黄质(菠菜、羽衣甘蓝、玉米、蛋黄)的食物。

严格控制甜食、含糖饮料和油炸食品的摄入。过多糖分的摄入,会改变巩膜的硬度,使眼轴增长,让近视更容易发生或者进展更快。

保证充足睡眠同样关键。确保小学生每天睡眠10小时,初中生9小时,高中生8小时。睡眠是睫状肌和视觉神经得以修复和休息的关键时期。

良好的视力,对孩子健康成长至关重要,守护视力健康,从现在开始,从细节做起。

全社会都要行动起来,共同呵护好孩子的眼睛,愿每个孩子都能拥有一双明亮、清晰、健康、美丽的眼睛,拥有一个光明的未来。(来源:全民健康生活方式行动)

格尔木市卫生健康委员会 宣

WENMING

文明

WEN MING LV YOU

旅游

每个人都是一道

亮丽的风景线

你的笑容 也是风景

格尔木市融媒体中心 宣