眼睛是“心灵的窗口”。今年6月6日是第28个全国爱眼日。近年来,由于不良用眼习惯等原因,儿童视力健康问题愈加凸显。不少幼儿园小朋友也出现了近视、散光等情况,成为“小眼镜”。

预防“小眼镜” 从学前开始

本报记者 **高 菲** 文/图

“各位家长,幼儿园组织孩子进行视力检查,这些小朋友存在视力问题,需要进一步复查。”近日,银川市一家幼儿园的班级微信群里,老师发了这样一条信息,并附上名单。

“班里的孩子,1/6有视力问题。”家长王女士告诉记者,需要复查视力的小朋友,大多需要佩戴眼镜。

“6岁以前是孩子视力的一个快速形成期,过多接触电子产品,容易形成近视。学前才是防控的黄金时期,也是最薄弱的一环。”银川市兴庆区第十九幼儿园园长苏江莲表示,我们从园本课程入手,加大户外拓展活动力度,“目”浴阳光防近视。依据幼儿年龄特点、学习和生活规律,按照动静结合、视近与视远交替的原则安排幼儿一日活动,保证幼儿每天2小时户外活动时间以及不少于2小时的午睡时间,让幼儿有足够的时间接触自然光。

第十九幼儿园还创新防控形式,护眼健康:通过LED显示屏、微信群、倡议书等途径,让家长了解近视、弱视、斜视形成的原因,了解伤害眼睛的不良习惯,普及科学护眼常识;引导家长以身作则,多陪伴幼儿参加户外活动;指导家长为幼儿提供有利于视力保护的环境,控制幼儿近距离用眼的时间,少使用电子产品,纠正幼儿不良读写姿势、不良的用眼卫生习惯,提醒家长在幼儿视力下降时及时到正规医院就医,家园同步守护幼儿明眸“视”界。

据悉,为防控儿童青少年近视,自治区教育厅牵头建立了13部门参加的联席会议机制,成立了儿童青少年近视防治专家委员会和宁夏眼科联盟。自治区财政每年设立1000万元专项资金用于儿童青少年近视防控工作。在全区遴选综合防控儿童青少年近视改革试验区2个、试点县(市、区)11个、试点学校83所,采取先行示范作用,以点带面,为全区起到了示范引领作用。

今年,自治区通过开展0岁至6岁儿童眼保健和视力检查,“一人一档”建立视力档案,推广学龄前儿童眼保健操,开展儿童近视防控宣讲等措施,抓早抓小,前移防控关口,让孩子从小养成良好的用眼习惯,营造全社会关注、重视学龄前儿童近视防控的浓厚氛围。

银川市兴庆区第十九幼儿园引导幼儿掌握规范的读书姿势。

是谁“偷”走了孩子的视力

本报记者 **尚陵彬**

银川市民张女士7岁的女儿最近被查出近视,戴上了近视眼镜,这让她焦心不已。张女士告诉记者,去年疫情期间,学生只能在家上网课,除了上课盯着平板电脑,下课时间,孩子也忍不住看电视、玩手机,时间比较长,很难管控。加之学校还有一些线上活动和作业需要在电脑上完成,算起来,女儿每天差不多3个小时的时间都在盯着电子产品,导致视力飞速下降。

“与10年前相比,近年来,儿童近视呈现高发化和低龄化的趋势,我们临床上有2岁的孩子就高达300度近视,3岁至5岁儿童近视的也比较普遍。其中很大一部分原因是电子产品的广泛使用,导致儿童近视的发展速度加快。”宁夏眼科医院小儿眼科主治医师白学伟告诉记者,除了极少数先天因素导致和某些疾病影响,绝大部分孩子近视都是不良的用眼习惯和生活习惯造成的,电视、电脑、手机等电子产品的过度使用,是“偷走”孩子视力的一大“元凶”。有些家长甚至用“手机带娃”,只要孩子一哭闹,就给孩子玩手机,长此以往,让孩子养成了迷恋手机的坏习惯,也导致了孩子视力日渐下滑。

白学伟进一步解释说,学龄前儿童眼睛的视轴较短,角膜弯曲度较大。过度使用电子产品时,眼睛与屏幕的距离较近,长期注视屏幕容易引起视疲劳,导致儿童频繁眨眼并使其视力提前结束远视状态,进而容易发展为近视眼。“很多人不知道,如果频繁使用电子产品,3个月就会导致近视的发生。因此,我们必须提醒家长们对此引起重视,减少孩子使用电子产品的频率和时间。”白学伟说。

此外,白学伟认为,不正确坐姿和书写习惯、户外活动时间大幅下降、睡眠不足等,都是导致孩子近视的重要因素。“根据我们摸底调查,在银川市一些重点学校,作业较多,学生群体中的近视眼就相对较多;在一些作业较少的偏远地区学校,学生群体中的近视眼就相对较少。这不得不引起有关部门的重视。”

白学伟表示,很多家长不知道,近视是一个不可逆的过程,高度近视会造成视网膜脱落、黄斑病变,甚至失明等严重后果。“也有些家长认为现在技术发达,将来给孩子做个手术就行了。但事实上,并不是所有的人都适合做手术,而即便是做了屈光手术,也只是帮助其摘掉眼镜,但导致并发症的危险因素仍然存在。最好是帮助孩子树立科学用眼意识,保护视力,才能让他们一生拥有明亮的双眸。”白学伟说。

记者手记

青少年近视防控,需全社会共同努力

本报记者 **尚陵彬**

儿童视力健康关系到每一个家庭的幸福,也关系到国家与民族的发展。然而,国家卫健委此前发布调查结果显示,我国青少年近视率已经达到了53.6%。世界卫生组织的研究报告也显示,目前我国近视患者达6亿,青少年近视率居世界第一。青少年近视已经成为不容忽视的问题。

然而,归根结底,近视防控是一个系统的工程,需要家庭、学生、学校、医疗机构和社会共同来关注。

首先,家庭要积极营造健康的生活氛围。一个手机“长”在手上的父母,怎么可能教出不迷恋电子产品的孩子?而当前,很多孩子几乎是在各类电子设备间“无缝衔接”——用电子平板上完网课,又拿起手机玩游戏、刷视频,中午、晚上吃饭时还要看电视,这些行为习惯,正是家长“偷懒”,用电子产品“养娃”导致的恶习。

父母必须发挥榜样作用,树立健康的意识、培养孩子健康的行为习惯,如定期开展不同类型的亲子户外活动,不在孩子面前过多使用电子产品,多看书读报,给孩子树立一个良好的榜样,才能让孩子“戒断”电子产品,真正培养健康良好的用眼习惯。

其次,教育部门要改革教育评价手段,改变“唯成绩论”教学现状,充分用好“双减”政策,减少学生近距离用眼时间和强度,同时将视力健康纳入素质教育,通过实施学校体育课改,培育学生体育意识,使学生有更多日间户外活动时间。

第三,要将儿童青少年近视防控工作、总体近视率和体质健康状况纳入政府绩效考核指标,对儿童青少年体质健康水平连续3年下降的地方政府和学校依法依规予以问责。全社会共同营造健康第一的共识,才能为儿童青少年树立健康行为典范,从而全面做好青少年近视防控、提高全民眼健康水平。

体验完盲人的生活,孩子们这样说

本报记者 **尚陵彬**

当眼前的世界突然陷入一片漆黑,我们将如何生活?

6月5日下午,宁夏残疾人康复中心组织附近幼儿园4岁至6岁的孩子们开展了一场“低视力与盲人”体验活动,让孩子们感受“当眼前世界一片漆黑”该怎么生活。

记者在现场看到,当培训老师把孩子们带到体验现场,发放“道具”时,孩子们都跃跃欲试,拿着盲杖兴奋地比划来比划去。可当培训老师为他们戴上眼罩,要求他们独立端着一杯水,依靠盲杖行走,并且沿着盲道绕过障碍物、走过拱形桥,到10米开外的一个凳子旁,把杯子里的水倒进另一个水杯里时,很多孩子有些犹豫了。

“我肯定能行!”看到女孩子们有点胆怯,4岁的小男子汉乐乐信心百倍地出发了。可特制的眼罩只能让他看到非常微弱的一丝光亮,走着走着他没那么信心十足了。在培训老师的指示下,乐乐拿着盲杖试探着往前迈步,尽管周围并没有什么障碍物,他依旧走得很慢,不停用盲杖戳着地面。当他走上小小的拱形桥时,双腿有点打颤。到达目的地时,乐乐哆嗦着小手把水杯里的水倒进水桶,此时,水杯中的水已经洒掉了一半。

紧接着,其他小朋友也依次完成了挑战。

“刚才的挑战什么都看不清,你害怕吗?”记者问。

“不害怕!”“我能听见你们的声音!”小朋友们争先恐后地说。

“那如果你真的什么都看不见,周围也没有人呢?”记者又问。

很多小朋友犹豫着说:“什么都看不见,我会害怕!”“我会怕踩到石头绊倒了,怕撞到墙了,也怕受伤。”

“那你回头看看刚才走过的路,很难走吗?”记者说。

小朋友们回头看了看说:“原来我们才走了这么短的路程,如果我不戴眼罩,肯定一下子就跑过来啦!”

随后,培训老师又带领孩子们参加了黑暗体验馆。走进体验馆,眼前的世界立马陷入一片黑暗。一开始还叽叽喳喳说说笑笑的小朋友们,立刻变得小心翼翼起来,他们排成一队,紧紧抓着前面小朋友的衣角,不敢松开。几分钟后,当大家从黑暗体验馆走出来时,都情不自禁地说:“终于能看到光明了,感觉有一双明亮的双眼是多么幸福的事情啊!”

6岁的佳佳告诉记者:“通过今天的体验活动,我知道了保护好双眼是多么重要,以后我一定要少看电视,少玩手机,千万不能变成什么都看不见的那种模样!”

宁夏残疾人康复中心视觉康复科主任医师赵志清告诉记者,希望通过黑暗体验、定向行走体验,让大家感受到视障带来的不便和困难,能够树立爱眼护眼的意识,注重自己的眼健康。另外,还要注意眼部的筛查检查,预防减缓眼部并发症的发生,降低致盲的这些诱因。“眼睛是心灵的窗户,是我们生活中使用率最高的器官,爱护宝贵的双眼,我们才能有幸福的人生。”赵志清说。

如何还孩子一双明眸

本报记者 **尚陵彬**

“许多家长到孩子上小学时才开始关心孩子视力问题,总认为学龄前孩子没必要特别去关注视力问题,如果孩子在幼儿园时期就已经因不良用眼习惯导致视力下降,等孩子上学时再关注岂不是为时过晚?”

宁夏眼科医院小儿眼科主治医师白学伟表示,近视可防、可控,但不可治愈,预防近视抓早抓小是关键!

白学伟建议,家长应该从孩子3岁开始做“视力发育档案”,每年定期带孩子到专业机构做视光检查,包括屈光度数、眼轴的长度、角膜曲率,通过历年的检测、合理干预屈光发展状态,及早发现孩子的屈光异常及各种眼病。

根据研究,屈光正常发育的孩子3至5岁应具有175至200度左右的远视储备量;6岁至8岁应具有100至150度左右的远视储备量;9岁至12岁左右应具有75至100度的远视储备量;这样孩子长到成年时正好达到0至50度远视,这时视力状况最佳而且不会近视。

如果家长发现孩子视力已经不好了,需要到正规眼科医院或者医院的儿童眼科做散瞳验光,通过医生专业诊断进一步判断孩子是假性近视或者真性近视,有了真性近视再想逆转几乎是不可能的,只能通过科学的方式,尽量控制近视度数的增长。

日常生活中,怎样做才能防止孩子戴上“小眼镜”、还孩子一双明眸?白学伟提出以下几点建议:

第一步,养成科学用眼好习惯。

不良的用眼卫生习惯对眼睛的杀伤力是很深远的。孩子的自控能力差,不注意正确的看书、写字姿势,课桌椅搭配不正确,对预防近视的重要性认识不够,没有对自己眼睛负责的意识。

要遵循“一尺一寸一拳”原则。即读写距离一尺,握笔距笔尖一寸,胸口离桌子一拳。

在读写等近距离用眼20分钟后,要抬头眺望6米外的远方至少20秒,或是做眼保健操,这样间断性的用眼,可以让眼睛放松。

充分补水,如果房间里长时间开空调,有条件的加开加湿器,下课空闲时间,做一些眨眼练习,以促进泪液分泌。

第二步,增加户外活动。

在儿童青少年的运动过程中,随着视线的持续变换,其睫状肌不断地收缩与舒张,眼部血液循环加快,从而被输送更多的营养。尤其是在户外强光照射下,儿童青少年的瞳孔缩小,景深增大,离焦导致的模糊减少,有效缓解眼部疲劳,减缓近视进程,保护视力,有效预防近视的发生。因此,建议在有条件的情况下,保证每天至少2小时的户外活动。

第三步,保证充足的睡眠。

睡眠不足会引起孩子的全身植物神经功能紊乱,影响眼局部交感和副交感神经功能失调,导致睫状肌调节功能紊乱,是近视眼形成的病理基础。要保证充足的睡眠,小学生、初中生、高中生每天睡眠时间分别不少于10小时、9小时、8小时。

第四步,不长时间看电视玩手机。

眼睛长时间盯着电子屏幕看,会造成眼球表面的水分过度地蒸发,眨眼次数少了,对角膜的湿润就会减少,造成眼干的情况。因此,要监督孩子每次看电视玩手机最好不超过20分钟。或选择合适的电子产品,选用屏幕宁大勿小,也可以把手机投屏到电视机或投影仪上,屏幕大观看距离也远一些,减少视觉疲劳。

第五步,科学饮食,营养均衡。

要少吃甜食、油炸食品和碳酸饮料。过多地摄入糖分会使人体内的钙减少,使得眼球弹性减弱,眼轴增长而导致近视加重。此外,适当补充维生素D有利于钙吸收。钙元素一方面可以帮助长高,另一方面在维持眼内晶体正常压力方面也有很大作用。

(图片来自网络)