

防控近视，让孩子看得更清晰

本报记者 贺紫瑞 杨嘉琪 实习生 姜文婧

近年来，我国学生近视呈现低龄化趋势。据不完全统计，多地中小学生的近视率已突破60%，视力健康隐患不容忽视。近日，本报记者深入调查，探寻我区青少年儿童近视防控现状与对策。

校园里

透过“眼镜”看眼睛

“以前总爱躺着摸黑看书，写作业脑袋恨不得贴在本子上，现在戴上眼镜才知道后悔了。”11月12日，银川市兴庆区第四小学五年级学生小语把鼻梁上的眼镜往上推了推，向记者讲述了自己近视后的改变。那副粉色边框的眼镜，已成为她脸上不可或缺的装备。

过去，小语对健康用眼没有多少概念：“晚上躲在被窝里看书觉得很惬意，写作业时总觉得离作业本越近看得越清楚。”直到上课时看不清黑板上的字迹，去医院检查后才发现自己已经近视。“现在看书必须开着台灯，端端正正地坐在椅子上，写作业时会特意提醒自己保持距离。”小语告诉记者，戴眼镜带来的不便，让她彻底改掉了不良用眼习惯。

同样戴眼镜的该校五年级学生小艺，近视始于二年级上网课期间。“开学回到教室坐在第四排，黑板上的字变得模糊不清。”小艺说，父亲带她去眼科医院检查后，被确诊为175度真性近视，这让她不得不戴上了眼镜。

为应对学生近视率上升的趋势，兴庆区第四小学积极采取防控措施。“我们首先从作业量入手，科学控制，确保学生在校就能完成大部分学习任务，避免熬夜写作业导致用眼过度。”该校负责人介绍，学校对传统的眼保健操进行了升级换代。每日两次的穴位按摩版眼保健操成为学生们课间的“必修课”，老师会逐一指导，确保每个穴位都按准、按到位。同时，将课间活动时间从10分钟延长至15分钟，让学生有更多时间走出教室、拥抱阳光。

小艺告诉记者，在家里妈妈也为她制定了护眼方案：“每天要按照学校的作息定时做眼保健操，写作业时妈妈会放一个参照物，提醒我头部不能低于参照物，避免弯腰驼背加重近视。”

在银川市金凤区第二十一小学，六年级学生小博也深有体会，自从近视后，不仅上课记笔记受影响，就连上体育课运动也很不方便。“现在我每天都会坚持做眼保健操，课间也会主动到操场活动，让眼睛得到放松。”

“小学生正处于视力发育的关键时期，近视防控需要学校、家庭和社会的共同努力。”银川明慈眼科医院业务院长杨学虎提醒，学校应持续加强护眼知识普及，家长要做好日常监督引导，帮助孩子养成科学的用眼习惯，让“小眼镜”不再成为孩子们成长路上的“绊脚石”，守护好他们明亮的“心灵之窗”。

防近视

“三位一体”咋落实

10月23日，记者走进金凤区第二十一小学，看到体育馆里，学生们站成一排排，参加学校每学期开展一次的视力普查。检测过后，学校将形成新的动态视力档案，精准掌握学生视力变化趋势，并将最新的《视力检测报告单》第一时间反馈家长，确保家校双方实时掌握学生视力情况。

“从精准筛查到专业科普、趣味护眼再到家校联动，学校正是通过这样的‘三位一体’织就了一张‘护眼网’，守护学生‘睛’彩未来。”金凤区第二十一小学教师徐佳媛告诉记者。

“学校的近视率为38.06%，高发年级主要是五、六年级学生。”金凤区第二十一小学相关负责人介绍，从3年前开始，学校更加注重学生的视力健康问题，采取了一系列有效措施。为了让孩子们养成科学用眼习惯，学校优化学生的用眼环境，保证书桌光线充足，不直射、不昏暗，定期开设“护眼主题班会”，通过动画短片拆解“一拳一尺一寸”的正确读写姿势，随时提醒孩子调整坐姿。为了帮助学生在课间缓解眼疲劳，学校严格落实一天两次眼保健操、保证户外时间等。同时，学校还严格落实“20-20-20”法则：每近距离用眼20分钟，抬头看20英尺（6.096米）外的物体，保持20秒，帮助他们养成良好的护眼习惯。

户外自然光能促进视网膜释放多巴胺，有效抑制眼轴变长。学校将户外活动融入日常作息，让孩子们多晒太阳，给眼睛“防打护针”。徐佳媛介绍：“我们每天有2个小时的课外活动时间。在40分钟大课间，我们会统一安排慢跑、广播体操、跳绳和体能训练等内容。健康体育课上，老师会组织球类运动、趣味游戏等活动，每个课间的15分钟，我们也会让孩子出去跑一跑、跳一跳，远眺一会儿，让他们暂时脱离书本与屏幕，切实减轻眼部负担。”

正是因为这些举措，学生们也学会了格外关爱自己的眼睛。金凤区第二十一小学六年级学生小慧和小涵，在四年级第二学期戴上了“小眼镜”，自此也多了一些苦恼：“冬天一出门眼镜就会起雾，洗澡的时候也戴不了眼镜，看东西很模糊。”但正因如此，她们对于学校的趣味护眼游戏和科普知识，听得更加认真，也会自觉调整坐姿，注意近距离用眼时长，努力做好眼保健操等。于是，她们虽然近视已经快2年了，但近视度数再也没增长。

“光靠学校的努力不够。我们与家长共同制定了护眼计划，包括控制电子产品使用时间、保证充足睡眠、调整家庭书桌灯光等，通过家校协同，共同保护孩子的视力。同时，我们每年也与专业配镜中心合作，为有需要的学生提供免费配镜服务。”金凤区第二十一小学相关负责人表示，希望通过这样的方式，守住孩子们的好视力，守护好他们心灵的窗户。

要矫正

您的选择是否科学

11月1日上午9时，走进银川市阿目眼科诊所，视光主任秦婕正整理一份份视力健康档案。记者看到，这些档案中，不仅记录着就诊人的裸眼视力、屈光度数、矫正视力、眼轴长度及每次的复查数据，也记录着每个人的视觉训练内容和结果。“从时间轴来看，伴随一次又一次的视觉训练，就诊人的屈光度数和眼轴长度逐渐缩减或不变，意味着假性近视逐渐恢复正常，真性近视在延缓增长。”秦婕说。

今年六岁半的小萍，从去年8月3日确诊左眼近视100度、右眼近视75度后开始佩戴防控眼镜，并且保持每周一次的视觉训练。一年来，她矫正视力维持不变，眼轴长度总体减小，有效防止了近视加深。这正是视力物理矫正的作用。

那么，什么是视力物理矫正？适用人群又有哪些？

记者了解到，视力物理矫正是通过非手术手段改善视力、控制近视度数增长的一种方式，主要针对假性近视或近视度数增长过快人群。通过科学训练和调整用眼习惯，帮助放松睫状肌、延缓视力下降。佩戴框架眼镜、使用角膜塑形镜、进行视觉训练、调整用眼习惯、配合户外活动等都属于视力物理矫正的手段。

其中，佩戴框架眼镜是最常见的近视物理矫正方式，包括离焦镜片和点扩散镜片等功能性镜片，都需要保持良好的佩戴习惯，不要频繁摘下眼镜。角膜塑形镜作为一种夜间佩戴的硬性隐形眼镜，通过暂时改变角膜曲率来实现白天裸眼视力提升，佩戴时需严格遵循眼科医生指导进行镜片清洁和复查，避免角膜感染等并发症。视觉训练则通过调节灵敏度训练、双眼视功能训练等方法改善睫状肌调节能力，缓解视疲劳，需要在专业视光师指导下制定个性化方案，且要长期坚持才能维持效果。

秦婕提醒，近视会导致眼睛视物模糊、干涩、疲劳、注意力不集中等问题，影响孩子的正常学习、生活和身心健康。如果近视后长期得不到矫正，不仅会让度数增加得非常快，还会引发视功能异常、斜视、弱视、高度近视，导致多种眼部症状和并发症，如视网膜脱落、青光眼、黄斑病变等，严重影响视力和生活质量。因此，应重视青少年的眼健康，从3岁开始为孩子建立屈光发育档案，抓住儿童视觉发育的关键期，通过早期监测和干预预防近视、远视、散光等视力问题。

同时，要培养青少年良好的用眼习惯，避免昏暗环境用眼，使用电子设备时开启护眼模式，屏幕亮度与环境光线协调等，延缓近视进展速度。选择近视物理矫正方案时也要结合个体情况，建议在正规医疗机构验配和制定，每3个月到半年进行一次专业验光检查，及时调整矫正措施。

护视力

专家教你精准发力

预防近视减少“小眼镜”，是近年来家校社共同努力的目标。然而，随着手机、电脑、电视、平板等电子产品的普遍应用，很多一、二年级学生甚至更小的孩子，都戴上了眼镜。在银川明慈眼科医院业务院长、副主任医师杨学虎看来，近视呈现高发、低龄化趋势，严重影响儿童的身心健康。“之前来就诊的低龄儿童还是远视或散光居多，近几年则以近视居多。”杨学虎介绍，长时间近距离使用电子产品，易消耗儿童远视储备量，是青少年儿童近视早发、高发的重要原因。

“在孩子的发育过程中，‘远视储备量’是评估屈光状态的重要指标。新生儿的 eyeball 较小、眼轴较短，双眼处于远视状态，这是生理性远视，随着儿童年龄增长和生长发育，眼球逐渐长大，眼轴逐渐变长，远视储备量呈现逐渐降低的趋势，12至15岁发育为正视眼。”杨学虎表示，远视储备量下降，是近视发生的早期信号，儿童远视储备量不在正常范围内就可能存在近视隐患，所以，要保护好儿童正常的远视储备量，防止过快消耗，能够有效预防近视的发生。

那么，如何保护儿童远视储备量，预防近视发生呢？“预防近视的关键在于增加户外活动时间。”杨学虎表示，户外活动接触阳光，能促进眼球正常发育并抑制眼轴变长，是防控近视有效、经济的方法。因此，孩子们应该每天进行一些户外活动，时长保证在2到3个小时。父母也应该多关注孩子的视力健康，尽可能地多带孩子参加户外活动，让他们的眼睛真正放松。

而对于使用电子产品，杨学虎建议，0至6岁是视觉功能发育的关键时期，过度用眼肯定会对视力造成更多的伤害。因此，孩子3岁前最好不要接触电子产品，6岁之前尽可能少接触，中小学生在非学习目的使用电子屏幕单次时长不宜超过15分钟。在孩子们保证看得清楚的情况下，屏幕越大、距离越远越好。他还提到，孩子们画画、拼图等活动，也都属于近距离用眼，可能导致孩子用眼过度，因此也需控制时间、间歇进行。

同时，正确的读写姿势也非常重要，不要躺着、侧卧或者在移动的车厢看书、看手机，近距离用眼20分钟，应向20英尺（6.096米）外远眺20秒以上。家长们也要建立科学认知，建议孩子3岁以后，每年定期为孩子检测视力，通过积极沟通和正向引导，让孩子主动反馈不适。杨学虎表示，部分家长对于近视存在“戴眼镜会导致度数越来越高”“戴眼镜不好”等认知误区，建议听取专业建议，不要把压力和情绪传导给孩子，责怪孩子用眼姿势不好等，令一些孩子视力出现问题或者近视度数增长时不敢开口，导致近视越发严重。

“虽然近视与遗传、环境两大因素密切相关，但从生活环境来看，很多东西会加剧近视风险。因此，在看到孩子们有看东西变近、经常揉眼睛、频繁眨眼、喜欢眯眼、歪头、仰头看东西等信号时都要警惕，及早就医检查。”杨学虎提示。

（文中中学生均为化名）