

为何中国孩子近视眼多? 防控之路难在哪? 专家呼吁—— 早发现早干预 少看屏多出门

上月,世界卫生组织发布了第一份《世界视力报告》。报告显示现在全球近视人数约为26亿,19岁以下近视者为3.12亿,尤其是儿童、青少年,近视率不断上升。值得关注的是,东亚地区近视发病率高达51.6%,其中,中国和韩国城市青少年近视发病率更不容乐观,分别达67%和97%。

飞速发展的世界需要一双慧眼去发现,但是中国孩子的视线却越来越模糊,怎么办?有人将此归咎于读屏时代带来的副作用,然而,在从小被各类电子产品包围的美国青少年群体中,近视眼发病率仅为10%。

中国青少年的近视眼防控之路难在哪里?学校、社会、家庭还能为了保护孩子的眼睛做些什么?近日,记者走进本市近视眼防控工作示范学校——闵行区平阳路小学,看看一年来通过学校努力带来的欣喜变化。



■ 平阳路小学大树上的指示牌将孩子的视线延伸至高处

陆梓华 摄

相关链接

近视防控 家庭学校谁主导

注意正确的读写姿势、少看电子屏、多参加户外活动……青少年的近视防控方法并不复杂,为啥总似乎陷入了“道理谁都懂”,但“就是做不到”的尴尬?在家靠父母管,在校靠老师管,近视防控到底谁占主导呢?上周六,一场主题为“近视防控究竟是家庭还是学校为主导”的辩论赛在沪举行,全市16支队伍参赛,经15场激烈角逐后,延安中学、甘泉外国语中学代表队夺冠、亚军。

正方延安中学代表队认为,近视防控应该是家庭主导,环境因素和遗传因素是近视发生的两大因素,家庭都包含了。现代社会,陪伴孩子最多的是电子产品,而在家庭中,父母对孩子起管教作用,《综合防控儿童青少年近视实施方案》中家庭干预放在首位。另一方面,家庭主导近视防控不仅能得到政策支持,还能降低成本,人人都可以享有。

反方甘泉外国语中学代表队认为,随着《“健康中国2030”规划纲要》的出台,全社会对近视防控高度关注。《中小学学生近视防控工作方案》中要求将视力保护纳入学校和老师的考核。青少年在学校用眼时间最长,学校能把控青少年的用眼时间和用眼规范,因此可以看出,将近视防控工作作为学校日常工作来抓更切实际,各项措施的落实也更有保证。

在上海市学生活动管理中心卫生教育部部长徐新看来,这不仅是一次比赛,更是一场面向社会、家长、学生的近视防控宣讲。学生们通过辩论,更充分地了解近视防控的措施手段。今年全市已举办多次和近视防控相关的健康教育主题活动,他明显感受到,对近视“无所谓”的家长越来越少。

实际上,比赛并不是为了输赢。比赛中,正反方辩手都认可,近视防控需要医院、学校及家庭共同参与协作,缺一不可。对学校来说,灯光、作业、教育方式等方面都要兼顾;对家庭来说,对孩子行为习惯的培养、日常活动的安排也尤为重要。

本报记者 左妍

上海市经济管理学校
首开幸福课程 倡导幸福德育
www.sems.cn

校园实践

防控虽难但不是不可能

教学楼外墙上贴着数字,从一定距离看过来能看清,意味着视力达到“5.0”;每一层楼面的走廊上,都贴着视力表,方便孩子随时随地看一看,测一测;校园的小花园变身“视力趣乐园”,大树上的指示牌将孩子的视线延伸至高处,去发现树枝上趴着的“小松鼠”;隐藏在草丛里的卡通标牌则提醒孩子,如果看不清图案旁的“E”字开口方向,就得赶紧告诉爸爸妈妈……

这是近一年来闵行区平阳路小学校园内悄悄发生的改变。作为本市近视眼防控工作示范学校,2018年,平阳小学制订了《学校近视眼防控三年规划》,一场近视眼防控干预行动开始了,并率先在一年级和三年级进行重点干预。

校长朱红用“道阻且长,行则将至”来形容这一年为防控近视所做的努力。她告诉记者,2018年对全校学生的一次视力检查结果令人揪心——全校近视患病率45%,其中,刚入

校的一年级孩子近视患病率就达到了40.5%,到五年级超过六成的孩子成了近视眼。

朱红介绍,学校和复旦大学附属眼耳鼻喉科医院、上海新虹桥国际医学园区美视美景眼科中心合作成立视力健康工作小组。工作小组发现,造成孩子们近视的成因是复杂的——家长对于近视防控工作存在认识上的误区,学生不良的读写姿势和近距离用眼时间过长加速近视的形成;电子产品使用不合理、电子板书字体和背景颜色不规范导致学生视觉疲劳;患有近视的学生没有在正规眼科治疗部门(医院)进行有效的干预治疗;繁重的课业负担导致学生体育活动时间少、活动量不达标和睡眠时间难保障引发近视形成;教室的亮度不足、照明设备老化、照明设施使用不当造成学生视觉疲劳。

如何还给孩子一个明亮的世界?从近视发病源头入手,在专业医疗机构的精准指导下,家庭和学校携手打起了一场近视防控保

卫战。专家对学生、教师和家长进行近视防控的宣讲与专业指导,并在假期前发放“视力预警卡”,提醒学生电子产品使用时间;学生在家长的陪同下到眼科中心建立个性化屈光发育档案。学校同样对教学环节做出明确要求——语数英三科每天布置的电子产品使用时间不得超过半小时,一节课连续使用多媒体的时间不超过15分钟,每天的作业总量时间控制在1小时以内,每周增加一节足球课……

经过防控干预后,孩子的用眼习惯在慢慢改变——看书能保持“一拳一尺一寸”的学生从起初的33%上升至99%,每年使用电子产品不超过半小时的孩子从12%上升至58%,看书时不趴在桌上的从56%上升至78%。在一张2018至2019三个学期学生视力统计对比柱状图中,记者看到,一年级的近视眼发展得到了有效的控制,近视患病率下降了4.3%;三年级的近视患病率,三年来几乎保持稳定。相比之下,在没有重点干预的年级近视患病率的上升趋势仍然明显。“这说明虽然近视眼防控难度很大,但只要做,肯定还是有效果的。”朱红表示。

专家建议

把午休和课间还给孩子

在刚刚结束的第二届中国国际进口博览会上,依视路集团联合上海市学校卫生保健协会、上海市眼视光学研究中心、复旦大学健康传播研究所共同发布了一项“上海校园近视管理培训计划”。从现在起的一两年内,该计划将在上海3000余所中小学开展科学用眼知识宣传培训,为呵护青少年视力健康做出努力。培训将依托青少年近视防控联盟专家资源开展,内容将涉及近视成因、预防、屈光档案管理,矫正措施等几大板块,并从徐汇区和闵行区开始试点。

依视路基金会相关负责人在调研中发现,很多家长没有及时察觉孩子视力出了问题,而等孩子看东西需要眯眼睛了才去就医,已经错过了最佳干预时期;也有家长仍有传统观念,认为戴上眼镜会让度数加深,于是干脆能拖则拖。

“在近视防控过程中,卫生老师及社区医生的检测跟踪可起到关键作用。”复旦大学附属眼耳鼻喉科医院副院长、上海市眼视光学研究中心主任周行涛坦言,目前,全社会对儿童青少年视力不良存在“重治轻防”的误区,部分学校、教师和家长缺乏近视防治和视

力健康基本知识。事实上,老师应关注孩子视力情况,及时和家长取得沟通,也应培养儿童和青少年成为自身眼健康的第一责任人。

他呼吁,近视防控是一个长期的过程,老师和家长都应该给孩子更多的机会,让他们参与户外活动,更应将下课和午休时分还给孩子。家长也同样如此,在催促孩子“全神贯注”做课时,也不要忘记了鼓励孩子每隔20-25分钟放松一下,让眼睛休息一会。

“眼睛就像挑着重担的人一样,休息一会儿,才更有气力。”周行涛说。在一些国家考察时,他曾看到午休时分,教室门是锁上的,老师用这种方式把孩子“赶”去日光下,跑跑跳跳,和自然拥抱。 本报记者 陆梓华

正章 1925
中华老字号
China Time-honored Brand

正章尚新啦!
专业洗涤 给你焕然一新

服务热线(加盟/合作/免费培训)
4006661925

即日起 - 11月30日

化工产品全场 8折 优惠

(仅限正章门店,不与其他优惠同享)

11月23日,凭2020年度《新民晚报》订阅读券可在鲁迅公园(四川北路2288号)《新民晚报》订阅展位现场领取礼品一份,共计200份,领完即止。(礼品详见现场海报)

扫描二维码 了解更多优惠信息