

近视低龄化倾向非常明显

专家:户外活动是最简单的预防近视方式

配镜不仅仅是为了“看得清楚”

“女儿坐第一排,没有说过看不清黑板。要不是老师发了视力筛查的单子,我根本不知道她近视了。”静静妈妈说。

做了视力检查、散瞳验光等一系列检查后,静静确诊双眼近视100度,也就是家长所说的“真性近视”。要不要戴眼镜?妈妈认为,不影响看黑板,不戴眼镜还能坚持一下,戴了眼镜度数就会越来越深。对此,许焯并不赞同。

“孩子一旦近视,就应该干预,可以根据实际情况选择普通框架眼镜、离焦框架眼镜、角膜接触镜等产品,尤其是家长自己是近视眼,更要警惕孩子的度数可能增长过快。”

“配镜并不只是为了看清楚,作为近视防控的一种有效手段,配镜不仅是要看得清楚,更要延缓近视的发展。”许焯说。最后,静静妈妈为女儿选择了离焦框架眼镜。

许焯告诉记者,近视低龄化倾向非常明显,小学三四年级是近视的高发期,一二年级就近视的也不在少数。“造成学龄期学生近视率高发是有多重原因的,一方面孩子自身的远视储备基本用完,再加上近距离用眼强度大、户外运动量减少等情况的叠加,导致近视的发生。”

近视不能逆转,不可迷信手术

数据显示,我国儿童青少年总体近视率为53.6%。其中6岁儿童

第一线

3月,不少中小学都对学生进行了视力检查。10岁女孩静静拿回一张给父母的“告知书”,上面写着双眼视力均低于4.8,建议带孩子到专科就诊。“每年开学后是配镜的高峰期,再加上疫情期间多重因素导致近视患儿增多,开学后学校筛查视力又发现了一批近视眼,所以前来就诊的近视患儿人数始终处于高位。”复旦大学附属眼耳鼻喉科医院视光学科许焯副主任医师(见右图)说。



为14.5%,小学生为36%,初中生为71.6%,高中生为81%。越来越多的家长开始重视孩子的视力,来给孩子配镜时都做了详细的功课。对于防控近视,常说的“三驾马车”是户外运动、低浓度阿托品、角膜塑形镜(OK镜)。

OK镜,中国家长都已经非常熟悉。这是一种硬性隐形眼镜,通过重塑角膜,控制近视进展。OK镜一般是在夜间佩戴,白天摘镜之后,视力清晰能够达到1.0。周边离焦软镜也成为一种防控近视新武器。这种软镜就像成年人的日抛隐形眼镜,白天佩戴,持续形成近视离焦,从而延缓近视发展。此外,还有一种框架眼镜,也被设计了离焦效果,能起到类似的作用。

不管哪种选择,只要正常坚持配戴,配合良好的用眼习惯,都能

对孩子的近视起到一定的控制作用。选择哪种产品各有利弊,要看个体情况以及家长和孩子的意愿。

很多家长第一次来就诊都会问:“医生,孩子的近视还能逆转吗?”许焯说,在目前医疗技术条件下,近视不能逆转。一旦诊断为近视,家长能做的就是利用科学的办法控制或延缓近视发展的进度,避免变成高度近视。

通常确诊近视后,如果不积极干预,平均每年度数可能增长75度以上,有的孩子甚至一年就会增长200度;当然也不必过度焦虑,只要积极干预,配合好的用眼习惯,度数的增长也会慢下来。在静静之前就诊的一个孩子,使用了离焦框架眼镜,再加上规律随访,一年度数仅增长了25度。

有的家长认为,孩子近视没关

系,反正现在矫正手术非常成熟,成年后做手术就好了。许焯表示,这是一种认识误区。手术只能矫正视力,但不可改变眼轴长度,更不能完全解决高度近视相关的问题。如果任由孩子近视发展为高度近视,发生并发症的风险也会增加。

防控结合,良好用眼习惯贯穿一生

在许焯的门诊,一位妈妈带3岁儿子来看病。幼儿园检查视力只有4.6,妈妈相当着急。常规检查后,许焯告诉这位妈妈,学龄前儿童屈光系统及视觉发育尚未成熟,的确可能存在视力偏低的情况。随着孩子慢慢长大,视力会逐渐提高,一般6岁时能达到5.0左右,基本达到成人水准。

还有家长认为,孩子读书后才

需要关注视力问题。对此,许焯解释,孩子三岁时,就可以到专业眼科做屈光检查,建立屈光发育档案。这时,有些孩子的远视储备能达到175度甚至200度,那说明相对充分;如果远视储备不够,就会成为近视的高危人群。“现在是春暖花开的季节,非常适合户外活动。户外活动是最简单的预防近视方式,每天2小时、每周10小时以上的户外活动,可有效预防近视的发生。”许焯说。

她还谈到,有家长只关注孩子的裸眼视力,也是不够的。近视的孩子要定期测量眼轴,在近视发展的进展期,应该每三个月,至少每半年检查一次眼轴,并且以眼轴的增速,作为近视防控效果的一个评价指标,而不是只看孩子的视力。

采访中,一位家长告诉记者,花了两万元在外面机构给孩子治疗近视,机构宣称“来的孩子95%都能提高视力,可以不戴眼镜”,具体做法是通过仪器训练眼部肌肉,辅助服用保健品。但半年过去,孩子的度数还在增长。许焯表示,近视防控市场十分活跃,但一些仪器从循证医学角度来讲尚未发现对近视控制严谨科学的数据,家长应仔细甄别。

“家长应该成为孩子近视防控的守门人。如果发现孩子眯着眼睛看东西、经常性揉眼睛等情况,应带孩子去专业的眼科医院检查,确诊是否近视,并选择适合自己的干预方案。”许焯也特别强调,不是用上了所有防控手段就可以肆意用眼了,良好的用眼习惯和爱眼意识应当贯穿一生。 本报记者 左妍

集中加梯11台 居民生活方便了

康平小区成彭浦新村街道首个推进规模化加装电梯小区

本报讯(记者 江跃中)昨天,静安区彭浦新村街道第一个推进规模化加装电梯的居民小区康平小区,一次性集中启用11台加装电梯,签约加装电梯也达24台。作为上海第一批工人新村的彭浦新村,街道在批规模化加梯有5个小区,位列全市街道之首,辖区内共推进9个小区371个楼栋的规模化加装电梯评审,共启用加装电梯近100台,大大提升了小区居民的生活品质。

“加梯践初心,幸福爆满棚”“为业主加梯助力,替百姓排忧解难”……在启用加装电梯仪式上,加梯楼栋的居民纷纷向街道、居委会、业委会等赠送锦旗,表达谢意。75岁的高阿姨家住多层建筑六楼,因为疾病,行走不便,一年里下不了几次楼,成了“悬空老人”。“特别是去医院看病很不方便,要请人帮忙,把我胳膊架着,慢慢‘挪’下楼,回来上楼困难更大。”高阿姨告诉记者,自从这次她住的楼栋成功加装电梯后,她几乎每天都要坐着轮椅下楼透透气,在小区里到处看看,感觉很惬意。“真的要感

谢街道啊,还有居委会等,为我们居民办了一件大好事。”

据彭浦新村街道党工委书记任伟介绍,近年来,街道积极推进加装电梯,满足居民需求,截至目前,已签约343台,开工180台,完工133台。位于临汾路894弄的康平小区,于2021年3月启动多层住宅电梯加装的整小区征询,居民同意加装电梯率高达85%,随即开展各楼道征询,再通过整体化推进,成为彭浦新村街道第一个完成规模化推进加装电梯的小区。

为坚持不懈高质量做好加梯这项“头号民心工程”,今年3月,街道正式启用了“梯管中心”,发挥宣传展示、推动协商、后续托管的功能,通过临汾路1515弄社区睦邻中心的加梯楼栋模型展示空间,让居民更加直观地了解一梯两户、一梯四户、一梯五户、一梯六户以及平层入户、错层入户的不同加梯案例;通过购买社会组织服务,引入第三方专业力量,协助居民区做好政策解释、民意协商,推动加装电梯早签约、快签约。

年节能超50% 办公楼焕然一新

江浦路街道办事处成杨浦区首个“零碳”改造建筑

本报讯(记者 孙云)已建成21年的街道办事处办公楼突然变成了一座电力源源不绝的“发电厂”,不仅发电量能满足全年1/3的需求,还自带节能20%以上的效果——这是什么神奇魔法?最近,杨浦区江浦路街道办事处已呈现疲态的办公楼焕然一新,改造后,办公楼通过内外墙粉刷装饰有了整洁的容貌,更特别的是还有了节能超过50%的“黑科技”肌理。据预测,这座建筑面积3000平方米的建筑每年将通过楼顶的光伏发电设备产出8万度电,后续,它不仅将申请超低能耗建筑标识,还将通过采购国家绿色电力证书,成为杨浦首个“零碳”改造建筑。

江浦路街道办事处的办公楼历经21年已变得老旧,不仅外墙瓷砖出现脱落情况,内部设施也已老化,特别是单层玻璃的窗户、每间办公室独立安装空调的设计,使得房屋的保温隔热性能打了折扣,一些坐在窗边办公的工作人员常年饱受空调外机噪声及内机管线滴水之苦。去年9月,办公楼开始改造,起初,不少工作人员都为只是粉刷墙面之类的简单更新,

没想到,3月中旬改造完成后,大家惊讶地发现,各自为政的分体式空调被中央空调取而代之,窗户变成了双层中空玻璃,室内有了新风装置和环境监测智能系统,电热水器换成了空气源热泵……

最特别的是,屋顶出现了一大片光伏发电板,再加上相邻社区服务中心楼顶安装的光伏发电板,每年能发电8万度,满足办公楼至少1/3的电力需求。再加上窗户改为双层玻璃、外墙加装节能板、改用高效中央空调和空气源热泵等措施,原本每年26万度的用电量预计将减少一半以上。

改造后的办公楼不仅实现了“能源可自给”,而且进行了“物联感知”的能源管理智能化改造,屋内的空调、电灯,新风根据监测到的环境变化自动开关,后台的零碳监管平台还可以汇总大数据,监测和分析各区域能耗情况。一系列的黑科技使这幢“21岁”的老建筑焕然一新,达到了2015版的公共建筑节能设计标准,后续通过采购国家绿色电力证书,可以实现碳中和,成为广义上的“零碳”建筑。

本报讯(记者 金旻矣)上海拟再建62个高标准保洁区域。记者从市容环卫部门获悉,今年,本市将推进62个高标准保洁区域建设工作,年底预计实现黄浦江核心段45公里岸线、苏州河中心城区42公里岸线沿线高标准保洁全覆盖。

今年,上海将聚焦“美丽街区”“一江一河”两岸沿线道路、“远郊中心”“五个新城”等重点区域,在以往高标准保洁区域建设的基础上,持续加大装备投入、完善管理体系、优化作业模式、加强人员培训。此外,将在道路分级管理、全机械化保洁、增加市民互动等方面下功夫。

据悉,本市将按照新发布的《道路、公共广场保洁质量与作业规范》(DB31/T524-2022)要求,根据区域内环境卫生质量情况及道路污染程度,加强道路等级划分,优化作业方式、作业时间、作业路线、作业频率,提高作业效率和作业能级。

同时,试点全机械化保洁模式。加大推广小型作业机具使用,推广全机械化组团式保洁,在部分高标准保洁区域内试点“全天不见大扫把”的作业模式,在有条件的区域试点“无人驾驶”智能化作业装备。

上海今年拟建六十二个高标准保洁区域
试点「全天不见大扫把」作业模式