共同呵护孩子眼睛，让他们拥有一个光明的未来

——就如何加强近视防控工作、降低青少年近视发生率访市人大代表、滨州沪滨爱尔眼科医院院长綦跃勤

滨州日报/滨州网记者 李默 田政 通讯员 马庆平

儿童青少年是国家的希望和未来。而近年来，我国儿童青少年近视呈现高发、低龄化趋势。2018年8月28日，习近平总书记作出重要指示："儿童青少年近视防控这是一个关系国家和民族未来的大问题，必须高度重视，不能任其发展。全社会都要行动起来，共同呵护好孩子的眼睛，让他们拥有一个光明的未来。"2018年8月30日，教育部、国家卫健委共同起草了《综合防控儿童青少年近视实施方案（征求意见稿）》，明确到2030年，小学生近视率下降到38%以下；同时规定，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，严禁地方各级人民政府单纯以学生考试成绩和学校升学率考核教育行政部门和学校。同年，山东省印发了《山东学生体质健康促进条例》。最近，教育、卫健委等九部门又出台了《中小学生减负措施》，均对青少年近视防控提出指导性意见。

近日，记者就儿童青少年近视防控问题采访了滨州市人大代表、滨州沪滨爱尔眼科医院院长綦跃勤，详细了解我市儿童青少年近视现状、近视成因和预防措施。其间，綦跃勤提出多项合理化建议，旨在呵护滨州市儿童青少年的眼睛，让他们拥有一个光明的未来。

目前我国近视患者达6亿，青少年近视率居世界第一

记者：请您简要介绍目前我国儿童青少年近视现状？根据我市儿童青少年近年来在滨州沪滨爱尔眼科医院的就医情况，分析滨州儿童青少年的近视特点？

綦跃勤：近年来，我国国民视觉健康面临着重大挑战，中国近视患者人数已多达6亿人，尤其是青少年近视率全球第一，视觉健康形势极为严峻，严重影响儿童青少年健康成长，已成为困扰儿童青少年、家庭、学校、社会的重大公共卫生健康问题。根据国家卫健委2018年6月6日发布的数据显示，我国小学生、初中生、高中生、大学生的近视率分别为45.7%、74.4%、83.3%和87.7%。到2020年，我国5岁以上人口的近视患病率将增长到50.86%-51.36%，约有7.04-7.11亿人口患有近视，其中，患高度近视（600度及以上）的总人口将达到4000-5155万人。

近年来，根据滨州市儿童青少年在我院就医的情况来分析，我市儿童青少年近视发病率和年龄占比与全国数据大体一致，呈现出"发病率高、程度深、低龄化"的特点。滨州作为四线城市，儿童青少年的近视发病率并不比一二线城市低。

多方面原因造成儿童青少年近视逐步低龄化

记者：造成近视的原因有哪些？

綦跃勤：据中华医学会眼科学分会视光学组发布的《中国青少年用眼行为大数据报告》显示，有六大因素导致了青少年后天近视发生与发展。一是用眼距离不标准；二是连续用眼时间长；三是户外有效暴露时长不足；四是用眼角度行为不标准；五是阅读环境光照不足；六是在家用眼行为比在学校差。

其中，近视除了一部分遗传因素外，不断上升的学习压力，户外活动时间减少，是当前我国儿童青少年近视人数增长的重要原因。最新证据表明，近视的发生具有逐步低龄化的特点，在3-6岁的群体中，约有2.5%的儿童为近视眼。

现在孩子过早、大量使用电子产品，长时间看近，是造成眼球快速发育、近视提前和近视发展快速增长的另一个重要原因。近视发病率居高不下的原因也与我国的家庭教育观念有直接的关系。有调查显示，45.4%的家长没有主动了解过近视防控知识。这些家长中，相当一部分仍然认为近视"没什么大不了"，他们的一种直接表现，就是纵容孩子玩手机、平板电脑。现在很多孩子都是低头族，都是电子保姆带大的，殊不知电子产品对眼睛伤害特别大。

然而，不仅是家长，部分学校也没有认识到电子产品对青少年视觉健康的危害，反而推行使用平板电脑教学。这不仅将发生近视的风险强加到了孩子身上，更加剧了对已近视孩子的视力损伤，将他们进一步推向了高度近视的行列。预防近视需要随时纠正儿童青少年的不良习惯，成年人也要强化合理用眼的意识。

儿童青少年近视的几种早期预警信号

记者：近视的前期症状有哪些？

綦跃勤：一旦孩子出现经常眯眼看、斜看、歪头看、频繁眨眼等现象，可能是眼睛出现了问题，家长要重视，带孩子到正规医院检查、就诊，进行专业散瞳验光，否则假性近视配戴眼镜后成为真性近视是无法挽回的。

多户外活动、间歇性近距离用眼、科学饮食和良好的照明可以有效防控近视

记者：预防近视，从医学角度有哪些好的办法呢？

綦跃勤：首先，要树立科学近视防控的观念。近视防控不是我们普通意义上的验光配镜，而是非常严谨、复杂的眼科学。孩子从小要到专业眼科医院或综合医院接受视力检查，从3岁到18岁，需建立长期视力发育档案，至少每半年做一次眼健康检查。

其次，需运用科学预防近视的方法。要有充分的户外活动，暴露于户外的时间与光照度，可以有效预防儿童近视的形成。学龄前儿童建议每天户外至少3小时，学龄儿童因为学业紧张，户外至少2小时。户外做什么？放风筝、踢足球、打乒乓球等运动都行，就是在户外坐着也比在室内好。这里所说户外时间，并非指集中的一段时间，比如课间出去走走，间歇性的户外时间足够了，比集中时间户外效果更佳。

我们提倡"阳光下"的户外运动，但户外活动时既要"目"浴阳光，也要防止紫外线对眼睛的伤害。因为紫外线伤眼比伤皮肤更厉害。因此建议孩子们在上午10时左右以及下午四点左右两个时间段内活动，其他时间，尤其是夏季，中午阳光最足时尽量不要安排户外运动，不要直视太阳，因为强烈的光线刺激会灼伤视网膜，造成永久性的视力伤害。如果必须在这个时间段完成户外活动，就要采取相应的防护措施，需佩戴太阳镜和遮阳帽等，以免眼睛受到太多的伤害。

养成良好的阅读习惯，学会间歇性近距离用眼。建议遵从20-20-20原则：使用电子产品每20分钟就把视线移到离屏幕20英尺（约合6米）以外的地方，保持20秒或更长时间。成年人和家长必须要行动起来，保护自己和下一代免受进一步伤害。否则，长时间使用电子产品会造成视网膜损伤，甚至导致视力丧失。

科学饮食，保持营养均衡，尽量少吃甜食。甜食中的糖分在人体内代谢时，需要大量维生素B1帮忙，并降低体内钙的含量。维生素B1对视神经有养护作用，其含量的高低会影响到视神经的状态。钙是眼部组织的"保护器"，体内钙缺乏，不仅会造成视网膜的弹力减退，晶状体内压力上升，眼球前后径拉长，还可使角膜睫状肌发生退行病变，从而使眼球壁弹力减弱，助长近视。预防或避免近视加深，帮助孩子养成良好的饮食习惯，不挑食、荤素搭配，多吃果蔬等粗纤维食物有利于孩子健康成长，预防近视的发生。

良好的照明可以有效防控近视。在良好的照明方面，推荐一款野光源调节训练灯，没有户外那么好，但是是惟一一款有医疗器械资质的光源。仿阳光的饱和光谱，尽可能的亮度可达2000lux，关键是为了防止孩子近视，大人看书当台灯也非常好。

近视儿童青少年应选择一款合适的眼镜

记者：好多人认为孩子近视后，配戴眼睛会加快近视度数的增长，您从医学专业角度分析这种说法正确吗？

綦跃勤：有些孩子发生近视了，家长却不给孩子配戴眼镜，因为害怕戴上眼镜后度数长得快。其实这个观点是错误的，近视后不配戴眼镜会使眼肌调节紧张，可能加重视疲劳，甚至可能导致弱视。斜视和弱视都需要及早就医，3-9岁是最佳矫正时间，这些眼疾都有合适的手术和治疗时机，如果错过，可能会带来严重的甚至无法治愈的视功能障碍。

目前国际上公认，角膜塑形镜是近视控制效果最好的。角膜塑形镜实际上是利用高透气性材料设计，制造成一种几何形状与人眼角膜前表面形态相逆的特殊硬质接触镜，采用不同配戴方式戴在眼表面，产生轻微压迫，缓慢地改变角膜形状，促使角膜中央光学区变平坦，从而达到降低近视度数和散光度数的功效，并能有效矫治近视，控制其快速发展。角膜塑形镜晚上睡觉戴，白天摘，控制近视增长率在50%—70%，临床实践中有不少人甚至可以达到近视基本不增长的效果，关键是角膜塑形镜让户外活动更方便。

用云夹、双面镜等设备铺助孩子形成良好用眼习惯

记者：好多孩子的家长说到近视，认为是用眼习惯不好引起的，那么该怎样帮助孩子养成良好的用眼习惯呢？

綦跃勤：培养良好的用眼习惯确实不容易，家长不能时刻盯着孩子。"云夹"是中南大学眼科学院研制的一款人工智能近视防控产品，在两年多的时间里，对两万多名6-17岁学龄儿童、青少年搜集到的1.8亿条用眼行为数据证实，"云夹"能有效帮助儿童青少年养成良好的用眼习惯。"云夹"能自动监测，主动提示过近、歪头、看近时间过长等不良用眼习惯。"云夹"可与父母手机联机，通过蓝牙传输用眼数据，让父母了解孩子用眼习惯；还可以形成用眼习惯报告，让医生有针对性地帮助孩子纠正不良用眼习惯。

此外，双面镜又称蝴蝶镜、返转拍。在镜片翻动间让眼睛放松、调节。医疗机构一般用在双眼视功能异常或弱视治疗的孩子身上，但不少人用一段时间之后就弃用了，但这是个好东西，除了治疗上述问题外，孩子晚上写作业无法看远时，可以用它来放松眼睛。

建议将近视防控工作纳入政府绩效考核，携手社会力量，建立儿童青少年近视防控体系

记者：您作为滨州市人大代表，对我市儿童青少年近视防控工作有什么好的建议吗？

綦跃勤：我建议，一是各级政府主要领导要亲自抓、负总责，将近视防控工作及目标作为民生实事纳入政府绩效考核范畴，将儿童青少年近视预防工作纳入到国民健康保障体系。同时，明确由教育、卫健委部门牵头，联合妇联、共青团等其他单位共同推动。建立儿童青少年近视防控考核制度，各级政府及其牵头部门逐级签订责任书，每年进行评议考核，结果向社会公布。要充分发挥各级政府妇儿工委协调机构议事机构的职能，将近视防控方案目标作为"十四五"儿童发展规划内容单列，并相应设立专项资金，成立专家委员会。

二是家庭、学校、医疗机构、学生联合行动，打造立体化的近视防控共同体。家庭尤其是父母重点培养孩子用眼习惯；学校重在减负，进一步减轻学生作业数量、考试次数和控制电子产品教学时长。同时，加大体育课和课外锻炼，确保每天1小时以上体育活动时间；医疗卫生机构重在健康宣讲和规范矫治，主动走进家庭、社区、学校，积极宣讲推广预防儿童青少年近视的科普知识，建立视力健康电子档案，提供全方位的规范的诊疗服务；学生重在增强眼健康意识，自觉遵守学校近视防控的各项要求，配合家庭和学校，养成良好的生活方式和用眼习惯。

三是建立儿童青少年近视防控体系。要依托有实力的医疗机构或眼科专科医院建立儿童青少年近视防控中心、培训基地或眼健康指导站。通过眼健康宣讲，有计划地对辖区学校的学生进行普查体检，建立近视防控档案，通过建立学校、社区、家庭联动近视防控网络，做到家、校、医疗机构信息共享可查，确保有眼健康问题的儿童青少年定期复查和信息补充完善。

记者：在近视防控方面，滨州沪滨爱尔眼科医院有哪些优势？

綦跃勤：爱尔眼科医院集团视光专科作为中华医学会眼科学分会视光学组副组长单位，高度重视科研与临床相结合，建立了视光研究所，开展儿童青少年近视防控的临床研究和新产品研发，定期举办国际近视眼研究论坛(CMC)，参与国内外学术会议。爱尔视光医疗团队由业界精英杨智宽、杨积文教授领衔开展近视眼防治研究工作，为每一位患者建立"终身视觉健康发育档案"。以专业为基础的爱尔视光发展模式，得到国家与行业的认可。早在2009年，滨州市教育局印发45号文件，批准滨州沪滨眼科医院建立"滨州市中小学学生近视防控中心"。根据要求和文件精神，医院大力开展了中小学学生眼健康教育和近视防控工作。配备专门近视防控车辆，在不影响学校正常教学工作的情况下，每年组织医学团队自带检查设备，进校园免费为学生开展眼健康检查，举办《近视防控大讲堂》，印发眼健康方面的材料，科普眼健康知识，为儿童青少年建立眼健康档案。

2015年，滨州沪滨眼科医院与全球规模最大、医疗技术最强的爱尔眼科医院集团合作，成立滨州沪滨爱尔眼科医院，中小学学生近视防控工作一直在开展。仅2017年，我院对市区中小学累计检查3.8万多名学生，并建立眼健康发育档案。对中小学学生视觉健康状况实行追踪监测和分档管理，对近视高危学生进行早期预警，对患有近视、屈光不正、斜弱视等疾病中小学学生采取科学诊治，早发现、早干预、早治疗的防控机制不断完善，基本实现了"治假、防真、控加深"的综合干预模式。

滨州沪滨爱尔眼科医院建院十六年来，医学视光与小儿眼科中心已发展成为集医疗、教学、科研、康复"四位一体"的专业科室，拥有世界高精尖诊疗设备，打造了一支眼科学与视光学高度统一协作的医疗团队，是滨州医学院眼视光专业实践教学医院。医院具备比较完整的近视防控工作体系，愿意在政府、教育、卫生等部门的主导下，积极参与滨州城乡儿童青少年视力筛查和近视防控体系建设，共同呵护我市儿童青少年明亮的双眸，帮助他们拥有清晰的未来。