

共筑睛彩

0~1岁婴儿期的视觉特点

福建卫生职业技术学院省级儿童青少年近视防控基地

【开栏语】

7月25日,国家卫健委印发《防控儿童青少年近视核心知识十条》,文件提出:当前,我国儿童青少年近视呈早发、高发态势,已经成为影响儿童健康和全面发展的突出问题。

公开数据显示,2022年全国儿童青少年总体近视率为53.6%,其中6岁儿童为14.5%,小学生为36%,初中生为71.6%,高中生为81%。

在这一趋势下,了解婴幼儿和儿童屈光状态发育过程,认识视功能发展规律,对保护儿童视力健康具有重要价值。

为提高家长、青少年儿童爱眼、护眼意识,守护青少年的眼健康,《福建卫生报》社与福建卫生职业技术学院眼视光技术专业联合开设“共筑睛彩”专栏。每周一期眼视光科普,了解各年龄段视功能的发育特点,以及影响视力的各种因素,引导青少年儿童科学用眼。

福建卫职院眼视光技术专业创办于2012年,旨在培养双眼保健技术、专业验光配镜技能及服务理念于一体的“医工商”复合型眼视光技术人才,为福建省高水平高职专业群重点建设专业。今年,福建卫职院也入选首批福建省儿童青少年近视防控基地。

守护视界,清晰未来。防控儿童青少年近视离不开专业团队的力量,也需要媒体的宣传。期待通过双方的共同努力,合力共筑近视“防护墙”。

有人问,娃娃一出生视力是1.0吗?

实际上并非如此。婴儿视觉发育如同身高一样,并非一出生就拥有成人一样的视力,需要持续发育6~10年甚至更长的时间,其中出生后第一年是视觉系统发育的重要时期。

出生第一年的婴儿,他的视觉特点是怎么样的呢?

出生1~2周的婴儿,其视力只有0.01至0.02,只能看到眼前30cm处的一个模糊的脸。从黑暗到明亮的地方,婴儿的瞳孔先是缩小,过2~3秒后瞳孔散大;对突如其来的强光,婴儿会出现反射性的闭合眼睑。

出生3~4周的婴儿,眼睛没有办法长时间盯住想看的目标,但可以被移动的脸孔、鲜艳颜色的物体、明亮且有响亮的物体所吸引,并对可能要触碰眼睛的物体出现反射性防御性的眨眼动作。眼睛在闲暇时还表现出非固定的“斜视”外观,这些都是正常情况。

出生5~6周的婴儿,眼睛能注视大的物体,能跟随左右摆动的物体运动而运动,医学上把这个现象称“追随运动”。

出生2~3月的婴儿,眼球可



以跟随小玩具移动。在注视远处目标,会很自然出现两侧眼球同时向内侧聚合,医学上把这个现象称“辐辏反射”。

出生4~6月的婴儿,这时的视力在0.04左右,对距离远近的判断也开始发展,并逐渐建立起双眼的融合能力,于是当父母走到婴儿面前2~3米范围内,婴儿的表情会变得非常愉悦,而且不再出现眼球偏斜。

出生7~8月的婴儿,眼睛能比较长时间地盯住眼前的物体,医学上把这个现象称“固视”。此时的视力能支持手去拿想要的物体。

到1岁左右视力约为0.1,也就是说只能看清远视力表上的最大视标(E)。此时的视力能支持手去拣出细棉线。

婴儿期与成人的特点有着天壤之别,了解婴儿期的视觉特点有助于我们更好地监测视觉。那么,在1岁以内,如何让

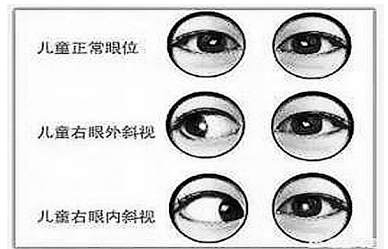
宝宝的视力良好发育呢?

1~2个月:多看明暗对比的东西

一是多给宝宝看明暗对比的东西,其次就是爸爸妈妈的脸。在1~2个月的时候,可以保持在20~25cm的距离和宝宝做不同的表情让宝宝模仿。同时多在宝宝面前缓慢移动物体,练习他们的视觉追踪。

4~6个月:多去大自然看看自然的颜色

父母可以多带宝宝到户外,



让宝宝看大自然中的颜色,跟宝宝介绍周围看到的物体,扩大宝宝认识事物的范围。

此外,多给宝宝看对比鲜明的颜色,加强他们对色彩的興趣。

7~12个月:给宝宝不同材质的物品去感受

可以给宝宝提供不同材质的物品,鼓励宝宝用手指探索不同的形状和纹理。

(上接1版)

04 群策群力 共谋医师职业发展方向

什么是医师?什么是医学?医师职业发展是什么?不同的医师给出不同的答案。有的是临床业务能力的提升,有的是科研能力的进步,有的是沟通与共情能力的增进……

主会场,复旦大学附属肿瘤医院福建医院(福建省肿瘤医院)邀请国内知名专家从不同角度不同领域带来他们对医师职业发展的不同思考。

临床之外 通过科研创新促发展

复旦大学附属肿瘤医院常务副院长吴昊教授在讲座中分享了乳腺外科的成长史以及科室临床科研创新成果。

从2000年开科,1个病区45张床位、一年收治300例到如今5个病区、219张床位、一年收治8000多例,复旦大学附属肿瘤医院乳腺外科实现了质的飞跃。这和我们对于科室发展和医师职业发展的定位是分不开的。对于医生,除了临床业务水平的提升以外,科研创新也是一个重要的突破口。

我觉得作为一个医生,在一生当中,你如果有1~2个好的临床研究结果,能对患者带来切实的益处,这是非常不容易也非常有成就感的事情。



庄严宣读《廉洁自律,敬业诚信——2023年医师职业发展大会倡议书》

我希望作为一个医生的职业成长来说,不仅仅是看病,还应该从看病的过程当中去凝练,提出科学问题。学科建设、医院建设也要提供这样一些平台,为医生的职业成长、个人发展,乃至为整个学科的发展提供更好的基础。

从名医到良医 医技发展更要人文发展

北京大学医学人文学院王一方教授在现场浅谈医师的职业精神。

医学是入学,一半是科学,一半是人文。它不仅仅是人类关于自身形态、功能、代谢现象与规律,生理、病理、药理知识,诊疗、护理、康复技术体系的建构历程,也是生命中痛苦与关怀、苦难与拯救、职业生活中理性与良知的搏击、升华的精神建构历程。

正如“患”这个字,上面一个“串”,下面一个“心”,连起来是一串心事,患者就是一串心事来求助你的人。有些医生,患者一看见他病就好了,背后隐含的是德性与理性的加权效应,医学要有温度、要有磁性,疗效一半来自好技术,一半来自好品行,只是技术好叫名医,技术品行都好叫良医。

医者有四个“救生圈”:技术魅力、人格魅力、温暖陪伴、灵魂抚慰。技术“救生圈”固然重要,其余三个人文“救生圈”更不可或缺。关注病,更关注人;读懂病,更读懂人。

职业发展层次多 先要打破自己的舒适圈

北京大学医学部特聘教授史晓群表示,医师的职业发展离不开医院战略规划、科室规划和个人规

划。离开了医院和科室的支持,再多的规划也很难实现。在考虑了医院和科室的前提下,我们才能开始做个人规划,个人规划包括了找准自己的市场价值、确定切实可行的目标、树立正确的价值观、培养核心竞争力、梳理整合身边资源、拥有健康的身体和心理等等。

有效的生涯设计还要不断地反省、修正,以适应环境的改变。史晓群强调,年轻人要勇于打破自己的舒适圈,在3~5年的时间内快速突破马太效应(强者愈强、弱者愈弱的现象)红线,取得正面反馈,以促进自身持续正向发展。

多元丰富的行业专家智慧 让参会人员获益匪浅

福建省肿瘤医院乳腺内科主治医师在会后接受记者采访时表示:“本次大会为年轻医生如何规划未来的职业生涯提供了重要和专业的指导意见,意义深远。从SARS到新冠,从高血压糖尿病到肿瘤等恶性疾病,‘治病救人、救死扶伤’是医生的使命,一直未变。对于年轻医生来说,提高自身的专业水平,规划好自己的职业生涯,可以更好地服务病人。我们需要根据自身的情况确定好未来发展的专业和方向,制定未来学习和研究的计划,积极参加相关的培训和学术交流,不断学习和进步,成为一名更加优秀的医生。”