



打破误区 别让“近视防控 越防越多”

□本报记者 张帅

儿子在刚上小学一年级时被查出近视,从此,福州的华女士一直奔走在寻找矫正孩子视力方法的路上。无论是价格10元以内的热敷眼贴,还是上百元的眼药水,甚至价值不菲的近视矫正仪和按摩仪,各种产品齐上阵,都无法阻止近视度数的持续增长,如今孩子刚上小学三年级不得不戴上了眼镜。

根据国家卫健委的数据显示,2020年我国儿童和青少年总体近视率为52.7%,其中6岁儿童近视率为14.3%,小学生为35.6%,初

中生为71.1%,高中生则高达80.5%。这种早期且普遍的近视问题已经对孩子们的健康和发展构成了严重威胁。

许多家长如华女士一样,急切寻求解决之道。他们在社交媒体上寻找关于近视防控的信息,期待在假期中通过康复治疗矫正孩子的视力。但鱼龙混杂的“眼健康”市场和良莠不齐的“视力矫正”产品,让人们犯难了。

刚进入寒假阶段,家长们已经开始为孩子的视力问题“卷”起来了。



东南眼科医院小儿眼科挤满查视力的儿童青少年(资料图)

01 儿童青少年近视率持续上升

根据中国青年报社社会调查中心对0至6岁儿童家长的一项调查,近一半(45.8%)的儿童视力正常,而28.7%的儿童处于边缘近视状态,25.1%的儿童已经近视。在近视儿童中,轻度近视占21.1%,中度近视占3.3%,高度近视占0.7%。

一位宁德的年轻妈妈向记者透露,她的儿子正在上小学二年级,学校每学期都会进行一次视力筛查。虽然她不太了解具体进校园筛查的医疗机构和检查内容,但从视力筛查报告回执中得知,尽管孩子目前没有近视,但存在近视的风险。为了预防近视,她鼓励孩子每半小时起身活动并远眺,以此保护视力。

在宁德市医院眼科门诊和闽东医院眼科门诊,儿童青少年近视问题呈现出高发性、低龄化和重度化的趋势。据统计,在这家医院所在区域的儿童青少年中,宁德市区近视率高达85.7%。

环境因素以及家长们的日常思维模式,与此有直接关系。

宁德市医院眼科副主任医师王雨晴指出,如今在升学的压力下,家长们不断增加孩子的学业负担,导致许多学龄儿童和青少年的户外活动时间被大幅压缩,从而加剧了眼睛的负担。他建议儿童每天户外最少要两个小时活动时间。

此外,电子产品在低龄人群中的普及以及长时间近距离使用电子产品,也是导致近视发病率逐年上升的主要原因。

近视的主要症状是远距离视物不清,同时可能引起眼睛干涩、视物疲劳、眼球凸出等问题。如果近视度数进展迅速或很高,会增加引发眼部及眼底并发症的风险。如果父母双方都是高度近视,子女的高度近视风险也会相应增加。若不采取有效的干预措施,将对当代和未来的人口质量产生影响。

02 验配OK镜只是第一步 想要真“OK”更需专业保障

国家疾病预防控制局2021年发布的《寒假期儿童青少年预防近视健康科普20问答》文件中提到,目前可用于近视防控的手段有配戴框架眼镜、角膜塑形镜(俗称OK镜)、低浓度阿托品滴眼液等,在控制近视进展方面有一定效果。

OK镜并非万能。近年来,因OK镜引发的眼部问题时有发生。

东南眼科医院小儿眼科每年的寒暑假都会迎来视力检查高峰,2月1日一天,小儿眼科门诊量就超过600人。

其中,有许多家长带着孩子来验配OK镜。来自福州的张女士两年前听闻OK镜对控制近视进展有帮助,让当时就读小学六年级的女儿选择了配戴。尽管如今已上初中的女儿,面临着学业压力,但她仍然坚持每三个月到东南眼科医院进行一次OK镜的复查随访。

2023年,东南眼科医院承担了福州地区500余所学校(幼儿园、小学、中学、高校),近90万人次的视力筛查和建档工作,像张女士这样让孩子从小学开始配戴OK镜的例子并不少见。

福建卫生报健康大使,东南眼科医院业务副院长、小儿眼科主任夏江胜副教授提醒,OK镜是一种

与人眼角膜表面形态相反的逆几何设计硬性透气性隐形眼镜,主要适用于8周岁以上、中低度近视、散光200度以下、角膜形态正常、无眼器质性病变等人群。验配须在医院眼科医师的指导下配戴,非医疗人员如果指导操作不当,很容易出现炎症、角膜感染或更严重并发症,而且只是暂时改变角膜曲率,抑制近视快速发展,并不能彻底治愈近视。

对于青少年来说,预防近视最好的方法还是养成良好的用眼习惯,如用眼时间不宜太长,少用电子产品、多参加户外活动,定期检查视力。

03 加强眼轴检查 预防儿童青少年近视度数快速增长

国家卫健委发布的《儿童青少年近视防控适宜技术指南(更新版)》明确指出,中小学生的视力定期筛查应包括裸眼视力、戴镜视力、非睫状肌麻痹下的屈光检查,以及评估视觉健康影响因素。在条件允许的地区,还应增加眼轴长度和角膜曲率的测量。

福建卫生报健康大使,第一届全国综合防控儿童青少年近视专家宣讲团成员、爱尔眼科福建省区门诊技术总监张俊华教授说,目前,尽管采用了视力联合非睫状肌麻痹验光的

方法,也难以精确量化眼睛的屈光度数及其变化,给近视防控工作的精准实施和效果评估带来了挑战。

张俊华教授分享了一个案例:8岁男孩小华(化名),接受近视防控治疗已有2年。近期复查发现,近视度数2年增长25度,眼轴长度半年增长0.30mm。

这令小华父母深感焦虑、失望和困惑。

最新研究显示,眼轴每年增长超过0.20mm时,是区分进展性近视和非进展性近视的有效指标。张俊华教授强调,儿童青少年眼轴增长过快,意味着近视风险高或近视进展快,建议每3个月检查1次眼轴,眼球正常发育的孩子,每6个月检查1次。定期眼轴监测,可以精准、及时观察到眼球发育异常,做到近视防控早发现、早干预,以免错过防控近视的最佳时期。

眼轴检查在近视筛查中并未成为常规项目。通常,只有在孩子前往正规医院进行全面检查时,才会进行眼轴测量。这可能是因为家长和教育工作者对眼轴检查的重要性认识不足。

为了更有效地防控近视,需要提高公众对眼轴检查的认识,并加强校园近视筛查中的相关人员资质培训等措施。



近年来,国家卫生健康委、教育部等多部门相继出台相关政策,倡导和推动全社会重视儿童青少年近视防控工作。2023年3月,教育部印发的《2023年全国综合防控儿童青少年近视重点工作计划》更明确提出,要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。

“解决儿童青少年近视的问题,不是靠一个技术、一个药品或近视矫正工具能解决的。”张俊华教授指出,儿童青少年近视防控,需要家庭、学校、社会共同参与,打好这场持久、系统性的“战役”。