

# 眼科诊室的墙上贴满“保证书”“小协议” 稚嫩笔迹承诺 福建医院创新应对青少年近视难题 护好孩子视力



没想到,孩子对老师的敬畏起了作用,态度有了转变,签下了“保证书”,保证自己不再玩电子产品,好好护眼。

接诊医生发现,像小宇这样因过度使用电子产品导致视力骤降的孩子不在少数。令人意外的是,通过医患间签订的“小协议”和“保证书”,不少孩子成功改变了用眼习惯,真正做到了不过度使用电子产品:小宇在签订协议4个月后,已成功改掉了长时间看平板的习惯;另有十余份“保证书”陆续完成使命被撕下,目前仍有七八份协议正在执行中。

这种创新的医患互动模式,正成为应对青少年近视危机的重要突破口。2025年春季开学前夕,该医院眼科门诊量激增,周一、周二的预约号源早被抢空,候诊区内,低头玩手机的“小眼镜”与焦虑的家长形成强烈对比,折射出当代家庭面临的普遍困境。

**早期干预显优势  
“签约式管理”初见成效**  
医院推出的“签约式健康管

此很感兴趣,家长们也十分支持。

林泰南感慨,孩子如同幼苗,在习惯养成初期正确引导,纠正不良习惯相对容易,可一旦沉溺其中再想改变就难多了,这也是鼓励孩子写保证书的原因。

**就诊量同比激增30%  
门诊服务全面升级**

据初步统计,今年开学季,医院眼科门诊青少年近视就诊量较去年同期增长20%~30%。值得关注的是,今年就诊群体出现结构性变化——约60%患儿处于近视边缘或早期阶段,较往年近视200~

速视力危机:持续近距离用眼诱发近视、久坐室内加剧体质下降、电子产品依赖削弱学习专注力。

“很多孩子完成网课打卡后,会继续玩游戏或刷视频,日均屏幕使用超6小时已成常态。”他坦言,更令人担忧的是部分家长将电子产品作为奖励工具,“考得好奖励玩1小时”的做法反而形成负面激励。

在近视防控手段方面,林泰南提醒,要坚持户外运动锻炼,养成良好的行为习惯。

临床数据显示,规律进行户外活动的儿童,年度近视加深幅度可



300度才就医的情况明显改善。

“现在家长在孩子视力储备仅剩50度时就高度重视,前往医院就诊并采取措施,这对防控高度近视意义重大。”为应对激增的就诊需求,医院不仅增设周末/夜间门诊,更引进智能验光等全套眼部检查设备。“医院每年有3万~4万名近视患儿就诊,我们会为他们建立电子屈光档案,通过定期追踪实现精准干预。”林泰南说。

**电子产品成视力“杀手”  
户外运动成防控关键**  
电子产品的三重危害正在加

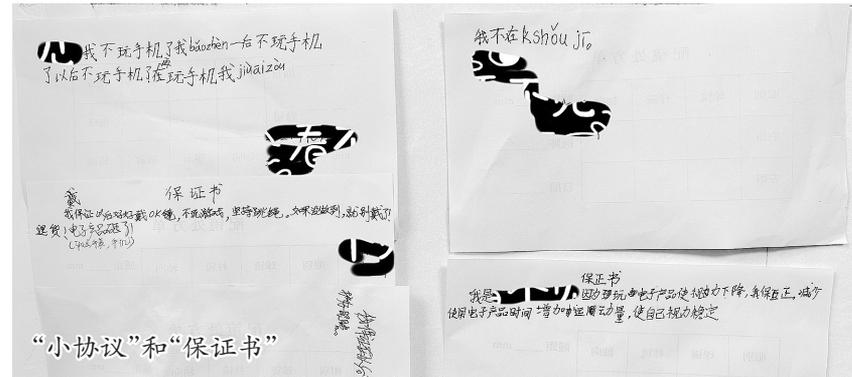
减少50%。“冬季本就是近视防控关键期,阳光不足叠加春节室内活动增多,更需要主动干预。”林泰南强调,防控近视需医、家、校三方协同,特别提醒家长要以身作则,“如果家长手机不离手,如何要求孩子远离屏幕?”

近年来,国家对近视防控的重视已显现成效,但真正的突破仍需从生活习惯入手。“当孩子们主动签下保证书的那一刻,就是改变的开始。我们的目标不是消灭电子产品,而是重建健康用眼的平衡。”诊室墙上随风轻扬的保证书,正见证着这场关乎光明的持久战。

□本报记者 朱晓洁

“我保证不玩手机了!”“我保证不玩游戏,坚持跳绳。”在福建省级机关医院眼科诊室的墙上,贴满了像这样的“保证书”,这些保证书上,稚嫩的笔迹承诺着要减少使用手机的时间。而这背后,有着一段特别的故事。

7岁的小宇(化名)曾因沉迷电子产品与爷爷奶奶爆发激烈冲



突——“平板是我的!我就要玩!”福建卫生报健康大使、福建省级机关医院眼科林泰南副主任医师尝试与小宇沟通,可孩子态度坚决,医生便“吓”他说如果管不住自己玩手机,就告诉老师。

理”正为近视防控带来新转机。对于近视或有风险的儿童群体,林泰南特别制定“阳光协议”:每天户外运动、控制电子产品的使用、加强运动等,复查时度数没有增加,即可获得小黄鸭等小奖品,孩子们对

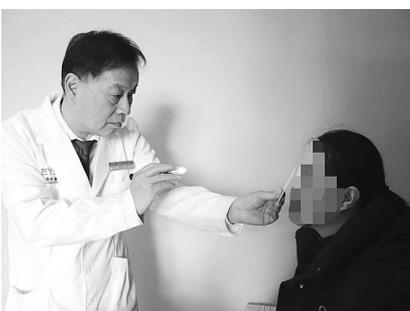
□本报记者 陈坤 通讯员 陈雪彬

不少成年人认为眼镜戴上能看清楚就可以了,在需要配眼镜时,通常选择就近的眼镜店从网上购买,而且一副眼镜戴上就是好几年!

这是个误区。福州爱尔眼科医院斜视与小兒眼病科主任杨少华表示:一副不合适自己的眼镜不仅佩戴不舒适,还会导致视疲劳,甚至对眼睛造成很大的伤害。

来自南平的徐女士,今年45岁,小学时期就近视,成年后近视度数一直维持在400度左右,基本没太大变化。一年前,她因戴了多年的眼镜镜片磨损且计划考取驾

## 看东西重影 竟是眼镜多配了100度



驶证,于是前往眼镜店配了一副新眼镜。

“试戴的时候感觉清晰了很多!”徐女士说,仅仅过了3天,她就感觉眼镜戴久了眼睛就很疲劳,

一周后更是出现了看东西重影的症状,尤其是看远的时候重影更明显。两个月前,徐女士在骑车上班途中因忘记眯住一边眼睛,误判距离,撞上了路边的石墩,所幸伤势较轻。

年前,她来到福州爱尔眼科医院就诊,徐女士被诊断为“急性共同性内斜视”。

杨少华主任结合检查结果分析了病因:徐女士双眼近视450度,但却验配了550度的眼镜,而长时间佩戴过矫近视眼镜,眼睛为了获得清晰的视觉,需要过度调节,这可能导致双眼内直肌的

过度收缩,从而引发急性共同性内斜视。

得知这一年多承受的眼部煎熬竟是因为眼镜多配了100度,徐女士懊悔不已。由于斜视度较大,重影问题严重影响了她的日常生活,杨少华主任建议通过手术治疗来改善症状。

**链接**

佩戴度数不合适的眼镜或者“过期”眼镜以及长时间近距离看屏幕(手机、电脑等),都会导致眼部调节功能减弱、眼部肌肉疲劳或痉挛,以及双眼协调和融合功能受损,而诱发急性共同性内斜视。