

国家疾控局组织专家解答儿童青少年近视防控问题

户外活动充足可预防近视

国家疾控局近日印发《儿童青少年近视防控公共卫生综合干预技术指南》(以下简称《指南》),提出儿童青少年近视干预技术,采用三级预防策略落实公共卫生综合干预措施,以预防、降低、减缓儿童青少年近视发生发展。针对儿童青少年及家长关心的近视防控问题,国家疾控局组织有关专家进行了解答。

增加户外活动有助于促进学习成绩提高

《指南》要求,日间户外活动2小时和体育锻炼1小时。上海市眼科医院院长邹海东认为,户外活动预防近视主要与多巴胺有关,室外较高的光照水平会促进眼睛释放更多的多巴胺,延缓眼轴增长,从而起到预防近视的效果。此外,户外强光照射使瞳孔缩小、景深加深、模糊减少,也认为可能对抑制近视发生起到一定作用。

学龄儿童日间户外活动应达到2小时,落实于校内校外。上学日户外活动不足的部分,应在周末补上,并达到每周户外活动至少14小时。幼儿园儿童提

倡日间户外活动3小时,把更多的保育内容放在户外。

如果家长很难保证孩子每天有2小时及以上的户外活动时间,可以多利用碎片化时间来补齐,多陪伴孩子走路上学放学,给孩子选择在户外进行的课外兴趣班。在周末多带孩子去户外玩耍或运动,补充光照。老师把一些课程放到户外上,如兴趣类课程、班会等。每周累计达到14小时户外活动也可以达到效果。

邹海东说,每天户外活动2小时,从身心健康要求看,儿童和青少年应平均每天至少进行1小时的中等到高强度的身体活动,以有氧运动为主。每周至少应有3天进行

高强度有氧运动以及增强肌肉和骨骼的运动。学校以体育课为抓手,将户外体育锻炼时间纳入每天日间户外活动2小时的范围。

研究发现,增加户外活动不但不会影响学习成绩,反而在一定范围内能够促进学习成绩提高。体育锻炼可以使大脑的额叶、枕叶等得到良好的刺激,有利于儿童青少年复杂逻辑思维能力的形成,可以提高记忆力和提升专注力。此外,运动可以促使大脑分泌内啡肽、5-羟色胺、多巴胺等激素,让人产生愉悦的感觉,可以缓解学习压力,排解抑郁焦虑等负面情绪,进而提高学习效率。

家庭选择电子产品

建议使用次序为投影仪、电视、电脑、平板、手机

《指南》认为,早期发现远视储备量不足并及时采取干预措施,是将儿童青少年近视防控关口前移的关键所在。那么,儿童青少年远视储备量不足和近视前期有什么区别?

北京大学人民医院主任医师王凯认为,正视化前的远视大多为生理性远视,是一种“远视储备”,可理解为“对抗”发展为近视的“缓冲区”。远视储备量不足,指裸眼视力正常、散瞳验光后屈光状态虽未达到近视标准但远视度数低于相应年龄段生理值范围。如4—5岁的儿童生理屈光度为150—200度远视,则有150—200度的远视储备量。如果此年龄段儿童的生理屈光度只有50度远视,意味着其远视储备量消耗过多,有可能较早出现近视。

而近视前期是据散瞳后验光仪测定的等效球镜(SE)度数来判断。近视前期判定标准为尚未近视但远视储备量不高于75度。对近视前期者,应当予以高危预警,重点干预,建议到专业机构接受医学验光等专业检查,明确诊断并及时采取相应措施,控制和减缓儿童近视的发生发展。

《指南》提出,改善学校、家庭、社区视觉环境。那么,现代学习和生活都离不开电子产品,电子产品对眼睛主要有哪些影响?如何正确使用电子产品?

北京大学儿童青少年卫生研究所教授马军认为,视屏类电子产品的屏幕亮度、环境亮度、观看距离和暴露时间是影响儿童青少年视力的主要因素。电子屏幕的特点是直射光、富蓝光、刷屏快、高对比、颜色艳、反光多,容易使眼睛肌肉不断地处于紧张状态,容易产生疲劳,调节力不足出现调节滞后,导致无法看清物体,产生远视性离焦,刺激眼轴长度增加,远视储备量快速消耗,增加近视发生。儿童青少年眼球透过性好,对光刺激敏感,对光变化反应能力强,更容易受到视屏类电子产品的影响。

家庭选择电子产品,建议使用次序为投影仪、电视、电脑、平板、手机。总体原则是屏幕越大、分辨率越高越好,并根据环境调整亮度。学校多媒体教室宜选择大尺寸投影仪或电脑屏幕,相同屏幕尺寸情况下,选择屏幕分辨率高的产品。周围环境较暗时,要打开房间灯光照明,避免在过暗的环境下使用电子产品。

需要通过网络学习时,宜选择电视、台式电脑等大尺寸屏幕电子产品,相同屏幕尺寸情况下,选择屏幕分辨率高的电子产品。电视的观看距离不小于屏幕对角线距离的4倍,电脑的水平观看距离不小于50厘米,手机的观看距离不小于40厘米。儿童青少年卧室不摆放电视、电脑,夜间使用避光窗帘,不开夜灯睡觉。夜间应减少或避免暴露在高亮度、富蓝光的电子产品光线下。

任何宣称能逆转近视的治疗方式

均涉嫌夸大和虚假宣传

《指南》提出,采用三级预防策略落实公共卫生综合干预措施。目前,有没有可以治愈或者逆转近视的方法?为什么要从公共卫生视角来预防近视?

王凯认为,迄今为止,没有任何一种方法能够治愈或者逆转近视。近视在临床治疗的过程中,的确能够见到极少数儿童青少年近视患者出现短暂的眼轴回退或者近视度数减少,这与加强户外活动、减少近距离用眼、采用一些医疗手段有关,但眼轴回退或者近视度数减少在临床中是非常少见的,并非常态。如果后期近距离用眼强度增加,近视度数仍然会再次增长。近视一旦发生,由于持续的近距离用眼环境并没有发生改

变,因此绝大多数儿童青少年近视患者还是会不断增长度数。任何宣称能够逆转近视、回缩眼轴的治疗方式,均涉嫌夸大和虚假宣传。

近视防控不能仅仅依靠矫正技术的发展,而是要坚持预防为主,运用公共卫生干预技术才能实现群防群控。坚持防治结合,才能实现减缓远视储备量消耗过快、低度近视向高度近视发展、高度近视的病理化改变等。

(白剑峰
据《人民日报》)

链接

台灯怎么选一直是许多家长给孩子选台灯时面临的一个大难题,主要因为现在市场上台灯种类太多,在这些产品中又混杂了许多不专业品牌,甚至包括许多大品牌、网红品牌!而且在平时也经常能够看到许多报道说“抽检不合格”的情况发生,所以让家长特别烦恼,但台灯也是孩子学习护眼的必需品。所以想要挑选一台能够预防近视的需要注意以下几点:

一、全光谱

全光谱其实是护眼台灯的一种照明技术,以模拟自然光环境,提供接近自然光的光谱,包括可见光和不可见的红外线和紫外线等等,物体在灯光下的显色也会更接近于真实色彩,同时还降低了蓝光的危害,对孩子学习和保护眼睛有很大的帮助。

二、照度

照度肯定是挑选台灯最为重要的参数之一,一款照度好的台灯,光线也会更加均匀、舒适,光照的强度也会更好。而我们挑选的时候只要认准,台灯的照度是否符合国标A级或者AA级标准即可。

三、护眼能力

护眼能力的强弱其实就是台灯对蓝光、频闪等危害的防护能力有关,只有对眼睛没有伤害的台灯才是最护眼的。因此台灯的防蓝光需要达到RG0无蓝光危害级,频闪也要达到无可视频闪标准才算合格。

预防近视的台灯有哪些?

