

超一半青少年近视,长时间近距离用眼是主因 如何呵护孩子的明眸亮睛?

民生头条

□ 全媒体记者 陈军
通讯员 丁秋菊

10月26日,教育部召开新闻发布会,介绍综合防控儿童青少年近视工作情况。2020年全国儿童青少年总体近视率为52.7%,较2019年上升了2.5个百分点。那么我市情况如何?记者就此进行了调查。

不少低龄学生患近视

市区一所小学的李老师告诉记者,学校每年都会进行两次体检,其中包括对视力的检查,情况不容忽视,她所带的一个五年级班级为例,班上43个人中有12个人近视。

市民王妍的宝宝今年上幼儿园,在入学体检时,医生说宝宝有轻微近视的迹象,以后需要注意保护眼睛。“我家宝宝平时在家就盯着电视看动画片,估计因此受到影响。”王妍说。

“自己的孩子上五年级,已经戴了一年多眼镜。孩子小时候用手机、平板电脑看动画片。之后又喜欢躺在床上看书,我们也没怎么在意。谁知道三年级时,他突然和我们说黑板看不清楚了,带去医院检查,发现已经近视100多度了。”曹文说。

市二院眼科视光中心今年10月对我市中小学生的近视情况进行了一次监测调查,结果显示城区一所小学学生的近视率为34.7%,一所初中学生的近视率为67.41%;农村一所初中学生的近视率为53%。

一家眼科医院视光部主任助理丁桂元告诉记者,目前青少年近

视情况不容乐观,主要表现在两个方面,一是近视日趋低龄化,二是近视度数增长较快,有的小孩几个月增长了100度,甚至很多青少年患有高度近视。

长时间近距离用眼是主因

市二院眼科副主任医师张进松告诉记者,造成近视有以下主要原因:一是遗传因素。父母双方近视,其子女近视概率大大增加;二是长时间近距离用眼。学习、读书时用眼姿势不正确,长时间使用电子产品;三是白天户外活动量不足。另外微量元素缺乏,营养成分失调,多吃甜食也会加重近视发展。

张进松介绍,预防和干预青少年儿童的近视问题,家长要做到以下几点:引导孩子积极参加体育锻炼,每天让孩子开展1-2小时的户外活动。要求孩子保持正确的读写姿势。坚持“三个一”,即眼睛离书本一尺,胸口离桌沿一拳,握笔的手指离笔尖一寸。养成“三个20”的读写习惯:即20分钟近距离用眼(比如看书、写作业)后,看20英尺(约6米)外的景物20秒。读写连续用眼时间不宜超过40分钟。避免不良的读写习惯,不要躺着或者走路的时候看书,不要在直射的阳光下或者暗弱的光线下看书,不要歪着头写字。控制孩子使用电子产品的时间,6岁以下儿童要尽量避免使用手机和电脑。保证孩子充足的睡眠和合理的营养。

同时提醒,家长发现孩子有近视症状,需到医院进行医学验光,在准确测量的基础上给孩子配眼镜。截至目前,医学上还没有治愈儿童近视的方法,只能通过科学的矫正、改善用眼习惯等避免近视加重。

通过外界干预降低近视率

记者从市教体局了解到,我

市超一半以上青少年患有近视疾病。2019年7月底,《安庆市综合防控儿童青少年近视工作行动方案》出台,通过六大工程、十大行动对儿童青少年近视进行防控。方案对学校开好体育课程、学生做好眼保健操、每天进行适量的户外活动等都做出了具体要求。要求中小学校每天安排30分钟大课间体育活动,使用电子产品开展教学时长原则上不超过教学总时长的30%,教学和布置作业不依赖电子产品,原则上采用纸质作业。

方案同时要求基层医疗卫生机构结合开展0-6岁托幼机构儿童和散居儿童定期健康查体工作,开展眼保健和视力检查。

通过行动方案,到2023年,力争实现全市儿童青少年总体近视率在2018年的基础上每年降低1个百分点以上。到2030年,实现全市儿童青少年新发近视率明显下降,儿童青少年视力健康整体水平显著提升,6岁儿童近视率控制在3%左右,小学生近视率38%以下,初中生近视率60%以下,高中阶段学生近视率70%以下,国家学生体质健康标准达标优秀率达25%以上。

市教体局体卫科科长姚久大告诉记者,我们要求各所学校严格按照方案执行,同时要求幼儿园、民办学校和教育培训机构也要提供相应的措施。每年开学为入学新生建立视力档案。并且组建视力健康专家宣讲团,每年制定宣讲计划,通过分片结对的方式,走进校园、社区等,积极开展视力健康宣讲活动。

姚久大表示,青少年近视防控是一项综合性系统工程,需要政府、社会、学校和家长的共同努力。学校要持续实施各项措施,政府也将此纳入考核目标,家长也要创造利于孩子视力的环境,共同将近视防控工作推行下去,降低青少年近视率。

气温缓慢回升 仍需谨防感冒

本报讯(全媒体记者 程呈)截至昨日,此轮寒潮对我国的影响趋于结束,天气逐渐转好。今天我市依旧有太阳“眷顾”,阳光储备充足,气温缓慢回升。

从昨日起,气温开始走“上坡路”。今天天气晴转多云,最高气温17℃上下,较昨日有小幅回升。吃过午饭后,搬个小板凳,坐在院子里和阳台上晒太阳,驱散身上的寒意,别提多惬意了。最低气温仍未突破个位数,为8℃,早晚出门体感较寒冷。由于后期仍然会有冷空气频繁“造访”,回暖速度较慢,预计一直到本周后半段,气温才能回归到常年正常水平。市气象台提醒市民仍需及时关注天气变化,做好防寒保暖工作,谨防感冒。

眼下还未入冬,天气为何这么冷?今冬是否为寒冬?据悉,今年是“双拉尼娜年”,拉尼娜现象是继去年之后,连续第二年出现。一旦出现拉尼娜现象后,我国冬季总体偏冷的概率在70%左右。

据中国气象局国家气候中心预测,今年冬季影响我国的冷空气活动频繁,势力偏强,降水总体呈北多南少分布。为了不在寒潮中“瑟瑟发抖”,请收好这份御寒口诀:“内衣薄,中衣暖,外防风;顾头脚,腿要厚,腰别露。”



近日安庆天气情况:

今日,晴转多云,
8-17℃;明日,多云转晴,
9-18℃。

►良知 温暖 正义 力量

安庆晚报

传播力 / 引导力 / 影响力 / 公信力

一纸风行

国内统一刊号CN34-0074, 邮发代号25-122, 全年订价196元。



扫码订报

(请在付款备注上注明订户姓名和手机号)

2022年度《安庆晚报》火热征订中! 全市各邮政投递部、邮政营业网点均可订阅。

订阅服务热线:

市区: 集贤路投递部 5323555 墨子巷投递部 5511018
开发区投递部 5349890 十里支局 5357007
县区: 怀宁 4611640 太湖 4161013 宿松 7820366
潜山 8921241 望江 5790620 岳西 2178758

安庆日报社服务热线: 5325940

华中路投递部 5560328
龙山支局 5261705
桐城 6209783

