

近视焦虑,如何破解



绘图 陈静

台传媒记者 卢珍珍

近视,这个无法治愈的眼科疾病,一直困扰着大批青少年。

这似乎是一场拉锯战,如何在频繁用眼的大环境下,拯救孩子们的视力,这是一个难题。3月,是全国第6个近视防控宣传月,我们再说一说近视。

近视还是来了

上周五,在“浙里办”查询儿子的视力检测结果时,“视力异常”这四个字,让玉环的85后杨艳(化名)一下子紧张起来。

对于近视这件事,杨艳是敏感的。“从小到大,在学校体检项目中,我最害怕的就是测视力。”上下左右方向不同的字母“E”,在杨艳眼里,失去了方向感,只剩下一团模糊。

不记得从小学几年级开始,坐第二排的杨艳已经看不清黑板上的字了,没人注意到杨艳夹菜时凑近盘子的样子,也没有人问起她看黑板时为何总斜着眼。

“小学时,我父母在外地做生意,我一直和爷爷奶奶生活在一起。我戴的第一副眼镜,是姑丈买给我的,当时我没去检查视力,只是随口说了一个度数。”杨艳回忆,当她真正走进眼镜店检测视力时,双眼已经接近500度,那时她才刚上初中。

高度近视带来的用眼隐患,杨艳的感受很直接。“去年眼睛发炎,我去医院给眼睛做了一次全面检查,医生告诉我,我的眼睛情况接近一个老年人。”

去年,当杨艳的儿子成为一年级学生时,她特地为孩子买了一套桌椅。“进口的木质桌椅,可以根据孩子的身高调节高度,我还给他配了护眼灯和坐姿矫正器。所有的准备,都是为了他的眼睛。和以前相比,现在的父母对孩子的视力、身高、健康都比较关注。”



温岭市横湖小学建设了300平方米的横湖护眼馆。学生可以在馆内的眼健康宣教区、筛查区、放松区、游戏体验区、眼健康银行,通过体验式展品、视功能训练、VR体验、职业体验等形式,来关注自己的眼睛。(图片由采访对象提供)

及时筛查监测

随着青少年近视群体不断扩大,青少年用眼健康问题,成了整个社会都密切关注的问题。2022年1月4日,国家卫生健康委印发了《“十四五”全国眼健康规划(2021-2025年)》(以下简称《规划》)。《规划》强调,要加强0-6岁学龄前儿童的眼保健和视力检查服务,对儿童青少年近视及危险因素进行监测与干预,并鼓励眼科专家进校园进行科普宣传、开展中小学生健康月活动等,力争“十四五”期间实现全国县(区)近视监测100%全覆盖。

由政府、专家、学校、家庭一起编织的防护网,正在努力持续推进近视综合防控工作。在这张监测网中,学校是一个重要环节。

记者从市教育局了解到,从2020年开始,我市启动近视防控特色学校遴选和建设工作。截至目前,我市共有77所学校被评为台州市近视防控特色学校,33所学校被评为浙江省近视防控特色学校。

无论是在视觉环境改善上,还是近视防控宣传教育上,抑或是视力筛查力度上,这些近视防控特色学校,都做了文章。

这个春季开学前,路桥区峰江街道中学对教室照明进行改造提升,用健康护眼灯代替传统荧光灯管,为预防学生近视提供了硬件支持。

记者了解到,一些近视防控特色学校还会聘请第三方检测机构,对教室里灯具照度均匀度以及课桌面、黑板的平均照度进行检测,力求给学生一个安全的采光和照明环境。

另外,为学生建立视力发育档案,进行视力筛查,第一时间了解学生视力情况,并进行跟踪监测,开展分类定向干预,是每个学校都在推进的事情。根据要求,每所学校每学期要开展2次视力监测。

温岭市横湖小学是省近视防控特色学校,也是浙江省健康促进金牌学校。横湖小学的“四位一体”健康促进案例,还荣获了2022年全国健康促进优秀案例十佳作品。

在横湖小学的“四位一体”护眼防近体系中,学校有意识设置的“微动作”,呵护了学生们的用眼健康。

“我们每学期要进行2次视力检查,通过视力筛查的数据,实行班级近视率‘红黄绿’三色预警机制,预警情况换算成分



数,最后纳入班集体量化考核。我们还在课前引进了‘理视眼操’,也叫眼球操,学生通过活动眼球缓解眼疲劳,锻炼眼肌。眼球操不用手触碰眼睛,特别适用疫情期间眼睛和脸部卫生。我们自己还在课中创编了‘一分钟放松眼操’,在课堂上到20分钟时,我们会播放‘一分钟眼操’,让学生调整坐姿,拉伸身体,适时放松调节眼睛。”横湖小学副校长陈灵世介绍。

在社区眼科医院的指导支持下,横湖小学还建设了300平方米的横湖护眼馆。学生可以在馆内的眼健康宣教区、筛查区、放松区、游戏体验区、眼健康银行,通过体验式展品、视功能训练、VR体验、职业体验等形式,来关注自己的眼睛。

花样防控产品

家长焦虑、学校重视的青少年近视问题,也催生了一系列近视防控产品。

在淘宝上,只要你输入“近视防控”四个字,就会跳出系列产品,如护眼仪、望远镜、眼贴、眼膏等,价格在几十元到几千元不等。单单护眼灯就有几十种,一些网红博主还会对不同护眼灯数据参数进行比较。

在椒江富强路上,栅桥小区的西侧,不到200米的街面,就有4家卖眼镜的店铺。走访中,记者了解到,周边离焦控制镜片是卖得较火的青少年近视防控产品,一副镜片价格往往在两千元。商家还告诉记者,相比普通镜片,离焦镜片能减缓孩子视力加深的速度。

黄岩一家视力养护中心声称,他们能通过穴位推拿以及中药包热敷,来降低孩子近视度数。“通过穴位推拿,我们让眼球周围的穴位打开,让眼睛充分吸收营养。”商家告诉记者,这种防控方式需要患者长期坚持养护,最好一周两次。对方还表示,“裸眼视力只能看到0.6的,通过治疗可以看到1.0”。

对于孩子近视,家长焦虑的同时还需要理性。事实上,在目前的医疗技术下,近视并不能治愈。商家宣传中,如出现“康复”“降低度数”“近视治愈”“度数修复”等说法,往往是一种误导性说法。

“我们并不能降低或消除近视度数,但我们可以减缓近视的发展速度。”台州市立医院眼科中心主任医师王超军告诉记者。近视患者应该到正规的医疗机构、配镜机构去选择适合自己的、安全的近视防控手段。

孩子近视,家长该怎么做?

台传媒记者 卢珍珍

父母对孩子近视的焦虑,王超军感触颇深。门诊中,他常常碰到近视眼的父母,带着他们一两岁的孩子,来到医院要求验光、检查视力。

“近视并不可怕,但我们要科学认识它。”王超军,台州市立医院眼科中心主任医师,同时,他也是台州市儿童青少年近视防控指导中心的专家。行医二十年,他能明显感受到走进门诊的近视群体,正在逐渐扩大。这个群体背后,是一个个焦虑且具体的父母。

为了精准科普青少年的近视预防和治疗,这个给人看病的医生,重拾了上学时的爱好,写代码。他将患者关心的问题,编写成网页和小程序,打印成二维码送给患者。

孩子近视了要不要戴眼镜?市面上治疗近视的热销产品是否有效?如何减缓近视度数加深?你所关心的,正是这个医生想努力科普的,以下是王超军的讲述——

认识近视

这几年,前来就诊看视力的青少年人数,的确不断增加了。这里面,涵盖了多层原因。

首先是近视群体的人数确实增加了。不可避免的学习压力和电子产品使用频率,增加了青少年近视群体的基数。另外,家长越来越重视孩子的视力,以前,孩子到底有没有近视,家长都随他去了,但现在,孩子的近视会引起家长的焦虑。还有一个原因,学校、医院、政府三方合作,提早筛查出更多的近视小患者。

这几个原因汇总在一起,你就会发现,这几年走进眼科的近视患者,的确越来越多了。看得出来,相比近视的孩子,他们身后的家长更焦虑。

一部分家长得知孩子近视了,感觉天都要塌下来了。当然部分家长可能只是一时焦虑,他们只有带着孩子来医院就诊时,才会责怪小孩怎么不注意用眼情况。还有一部分家长很执着,他们内心很恐惧孩子近视度数上升这件事。

无论如何,我们家长都要科学地认识视力。作为家长,如果你观察到孩子学习成绩落下来了,要问问他能不能看得清黑板上的字。如果他看电视时眯着眼、歪着头,最好带他来医院检查。

到医院后,我们医生会给孩子测视力和验光。

对于年龄较低、首次验光以及内斜视的患者,我们一般建议散瞳验光。孩子验光前先滴散瞳药水,充分麻痹眼睛的睫状肌,就可以获得更“真实”的屈光度数。在我们就诊人群中,大部分患者是真性近视,只有5%的患者是假性近视。

如果是真性近视,很多家长就要面临一个问题:要不要戴眼镜?

如果孩子的近视度数 ≥ 100 度,他又看不到黑板上的字,我们建议患者戴上框架眼镜。有的人担心戴了眼镜就无法脱离它,或者担心不戴眼镜近视度数会越来越高,这些都存在一定的误区。

戴眼镜好比我们的脚去穿鞋子,脚越来越大,鞋子自然要更换。但它里面的逻辑,并不是因为你穿了鞋子导致脚变大了。戴眼镜是同样的道理。

我们并不能降低或消除近视度数,但我们可以减缓近视的发展速度。

国内外已有大规模的研究认为,增加户外活动可以降低近视患病率。青少年每天要保证2小时以上的户外运动。当然,户外活动并不一定要求你去跑步打篮球,只要待在户外,如郊游、逛街、玩耍等都是有效的。

另外,我们要减少持续看近的时间。近距离读书、写字、上网课等,要遵循20-20-20原则,即用眼20分钟后,远眺20秒以上或闭眼休息一会。除了看书、弹琴、画画、玩乐高时用眼时间越长,患近视概率同样增加。

如果你没有近视,上面这两种方式,可以延迟你近视的时间。如果你已经近视了,除了戴框架眼镜之外,在主流的近视防控技术中,我们医生推荐的,是低浓度阿托品滴眼液以及角膜塑形镜(OK镜)。当然这两项并不适合所有的近视患者,需在医生的指导下正确使用。

精准科普

门诊患者很多,花很多时间给某一个患者详细讲述病情,并不现实。如何少花时间,又能很好地将疾病科普给患者,是一件重要且有意义的事。

对门诊患者的科普,应该是最直接、最有效的,可以称之为“精确科普”。

编程是我大学时期学的另一门语言,也是我的爱好。为了精确科普,我读大学时的爱好网页制作、编程派上了用场。

在工作之余,我编写了一个科普网页,上面有近视专栏、白内障专栏、弱视专栏等。在近视专栏里,有近视防控、低浓度阿托品、远视储备等专题。对于家长关心的各种近视防控措施,我详细地介绍了各种方式的优缺点和推荐指数。

每年,我都会给不同的群体,通过讲座的方式科普眼科知识,相比广播网式的科普,这种针对患者的精准科普,效果更佳。

另外,针对不同患者的不同需求,我通过自己制作的软件,坐诊时可以打印科普单、二维码等,让患者可以获取更详细的内容。

打个比方,一个近视患者,他需要戴框架眼镜。在我给他打印的科普单或者二维码上,只要扫一扫,他就可以了解近视防控宣教内容,知道眼镜的使用方法等。

不是用眼问题,是时间管理问题

林立

近视问题,不是用眼问题,而是时间管理问题。

以上这个结论,是上周日我偶然得到的。

那天早晨,山色空蒙,鸟鸣嚶嚶,我们一家三口在入住的民宿天台上录了一段弹唱视频。视频录制了几次,总共用了不到5分钟。一家人其乐融融,很开心。

重点来了,等视频完成后,我剪辑、上传,大家再一起反复观看,我们盯着手机的时间,超过半小时。

美好的山景,绵延不断的树海,我们总共也就看了不到10分钟。

非常现实又非常无奈,自从有了智能手机,以及让每一个用户都可能成为网红的短视频平台以后,当人们发现任何一处美景时,更多地“让手机去看”,而不是“让自己的双眼去看”。

每每在读唐宋时那些游山玩水的大诗人写下的名篇时,我除了感叹他们驾驭文字去描绘大自然的功力,还会感叹一件事:是全身心进入大自然,成就了古诗。

身心一体,是人最快乐的体验,而眼睛是结合身心的唯一渠道。古人的眼睛只需要停留在书籍与自然两者之间,他们的感受自然更细腻。今人自从有了电子产品,用眼的已经严重失控,无法在某一种美中静心体验太久,一遇到美,就想

要通过手机告诉其他人。

不断地投入手机中,很多人是为了解压。然而这不仅让眼睛的压力大了,心的压力也大了。这样的恶性循环,如今已经影响到了新一代的孩子们。

每天保证两小时户外活动,是预防近视的最佳手段。这一条金科玉律,为何还是没法减缓家长们对孩子近视的焦虑呢?

一言蔽之,臣妾做不到啊。首先,孩子们放学后那么多安排,很难保证两小时户外活动啊。其次,他们有时间,我也没时间啊。最后,当我有时间,很难不刷手机啊。

犹记得我读中学那几年,初中时,我们班近视的同学和不近视的,大概是一半

对一半。我高中同学里,近视的比例就大多了。

大概是2004年到2006年那两年之间,彩屏手机成了人手必备的设备。

忘了是谁说的了,科技的进步,必然以孩子们的近视为代价。但是这并非无法改变的。事。

医生们告诉我们,有这样那样的方法,可以减缓近视。

我们自己需要知道,每天都刻意去减少看手机的时间,利用这个时间,陪孩子看绿化,跑一会儿,走一会儿。用眼,感受生活,用眼睛,打通身心体验。

近视,不应该让你的人生也一片模糊。