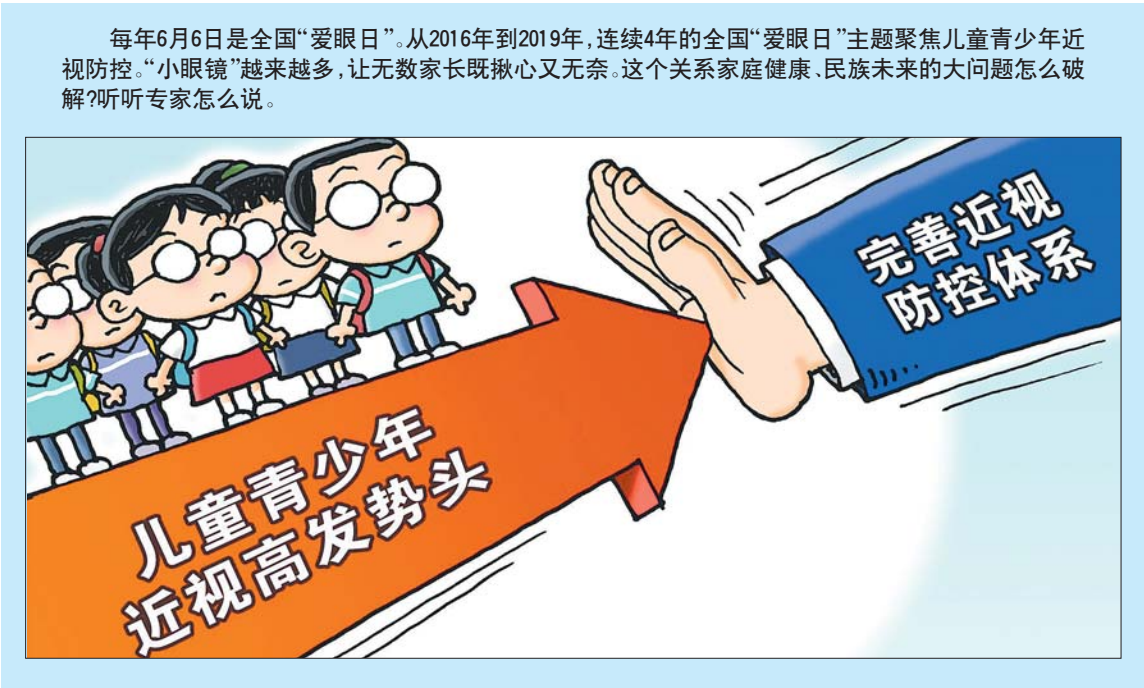


“小眼镜”超半数,家长揪心又无奈 如何给孩子勾勒一个“清晰”的未来?



“小眼镜”危害大

“近视眼真正的危害在于,高度近视眼病理性近视导致的并发症是致残、致盲的重要因素。”在近日举行的全面推进健康中国建设“呵护明亮双眼 共筑光明未来”——2021首届近视防控主题研讨会上,首都医科大学眼科学院院长王宁利说,我国流行病学调查发现近视眼的致残、致盲率在所有疾病中排名第一,而小学、中学是近视眼患病率急剧增高的阶段。

中国中医科学院眼科医院副院长亢泽峰说,病理性近视可能导致视网膜的变性、萎缩、脱离,发生白内障、青光眼以及黄斑出血等并发症。“如果18岁前把近视度数控制在600度以内,就能有效减少74%的白内障、67%的青光眼、99%的黄斑病变以及98%的视网膜脱离等风险。”

教育部联合国家卫生健康委员会开展的调查显示,2018年全国儿童青少年总体近视率为53.6%,2019年这一数字为50.2%,较2018年下降了3.4个百分点。受疫情影响,2020年全国儿童青少年总体近视率较2019年小幅上升。

2019年,国家将儿童青少年近视防控纳入《健康中国行动(2019—2030年)》。近日,教育部等15个部门联合印发《儿童青少年近视防控光明行动工作方案(2021—2025年)》,实施引导学生自觉爱眼护眼等八个方面的专项行动。这是继2018年教育部等8个部门联合印发综合防控儿童青少年近视实施方案后,有关部门又一次针对儿童青少年近视防控问题开展联合行动。

“小眼镜”易戴不易摘

保持正确用眼习惯,每天户外

活动两小时、保证充足睡眠……这些近视防控常识虽然很多家长和孩子已经知晓,但往往执行不到位。

“增加户外活动、减少近距离阅读,正是现在近视防控的痛点和难点。”亢泽峰说,孩子学业负担加重,长时间近距离用眼导致近视发生率高,如何处理好学生近视与考学的关系,是值得重视的社会问题。

家长缺乏儿童眼保健知识,也会导致孩子戴上“小眼镜”。根据国家卫健委近日发布的《0~6岁儿童眼保健核心知识问答》,从宝宝一出生就应该开始做定期的视力筛查。首都医科大学附属北京儿童医院眼科专家施维说,0至3岁孩子的视力筛查往往容易被忽略。

“近视防控措施还应当注重个性化、规范化。”施维说,角膜塑形镜和低浓度阿托品是有效的近视防控手段,但并非对所有孩子适用。每个孩子的近视成因不同,有的孩子使用低浓度阿托品没有防控作用却有副作用,而角膜塑形镜、离焦镜片等也需要规范佩戴。

此外,近视防控还存在一些误区。北京大学医学部眼视光学院院长助理王凯说,并非度数低就可以不查眼底、不做近视的控制。“我们强调高度近视眼要防止出现眼部并发症,但实际上,临床中两三百度出现视网膜脱落的占比也不低。”

防近视需全员参与

改善环境光,让桌椅、黑板等的高度与学生身高匹配,督促学生保持良好坐姿和做眼保健操,监控孩子近距离阅读的时长……学校和家庭是儿童青少年近视防控的“主阵地”。

“要常抓不懈,更要全员参与。”中国老年医学学会会长范利认为,学校应把近视防控提升到与

学生考试分数同等重要的程度,家长也始终不能放松对孩子的正确指导和监督。

政府主导、部门配合、专家指导、学校教育、家庭关注,各方面共同落实责任,才能从根本上遏制儿童青少年近视高发势头。一些专家指出,目前的儿童青少年近视防控体系仍有完善空间。

一些家长不让孩子戴眼镜,担心“戴上就摘不掉”也是误区。首都医科大学附属北京儿童医院眼科主任李莉说,长期不戴眼镜,孩子为了看清楚远处的物体,会过度调节让眼睛更疲劳。不但不会减缓近视度数,反而会加重近视的进展。发现近视后,要及时到医院进行检查,佩戴合格的矫正眼镜,定期到医院复查。民间一些方法,如按摩等,可以改善视力疲劳,但不能替代戴镜矫正近视。

“现代社会人们用眼强度越来越高,然而近视发生就‘不可逆’的现状在医疗上尚未突破。在这个环境下要减少儿童青少年近视发生的概率,一是要推迟近距离用眼年龄,二是要加强户外活动,三是家校要形成合力,早筛查早评估早预防早干预,给孩子一个光明的未来。”李莉说。

“很多地方已经开始建立孩子们的视觉发育档案,会录入孩子详细的屈光状态参数,但是往往不注意录入家长信息。”施维说,由于近视有一定的遗传因素,如果在学籍表上同时填报家长视力信息,就可以把父母都是600度以上高度近视者的孩子列为重点防控人群,从而有利于这些孩子的眼健康。

亢泽峰说,大量病例证明,眼保健操、耳穴压豆、揸针及许多中医特色诊疗技术,有利于近视早期防控、防止中高度近视发展甚至病理性近视出现病变。 据新华社

高考在即,不少考生为了进入心仪的高校和专业,准备接受近视矫正手术,利用毕业假期摘下眼镜。

近视矫正手术安全性如何?需要做哪些术前准备?记者近日专访了首都医科大学附属北京同仁医院眼科主任医师韩崧。

角膜屈光术较晶体植入术更成熟

据韩崧介绍,目前近视矫正手术主要分为角膜屈光和晶体植入两种术式,“角膜屈光是利用激光将眼角膜削薄一些,使其与屈光度数相匹配,从而达到近视矫正的目的;晶体植入则是在眼内虹膜后晶体前布设一个人工晶体,如果术后出现意外,某些情况下,晶体需要取出。”

简而言之,角膜屈光手术的原理可以认为是在做“减法”,把患者的角膜削薄一点,使角膜这个大“凸透镜”变得没那么“凸”;晶体植入手术的原理可以认为是在做“加法”,把一副超轻薄的眼镜植入到我们的眼睛里。

韩崧告诉记者,角膜屈光手术已在国内开展了20多年,适用于大多数近视患者,技术相对成熟,术后恢复较快,目前因手术导致的术后并发症病例相对较少。

“但是角膜屈光手术对角膜厚度有相应的要求,患者术前需要进行严格检查。如果角膜厚度不允许而又坚持手术的话,就只能选择晶体植入手术。”他说。

近年来,由于晶体植入手术矫正近视度数可以很大,受到不少追捧。对此,韩崧坦言,目前的晶体植入手术技术风险相对较高,植入人工晶体会改变眼内的流体力学,术后容易导致白内障、青光眼等症状。

是否接受近视矫正手术看个人意愿

“为什么许多眼科医生还戴着眼镜,他们为什么不做手术?”不少准备接受近视矫正手术的患者都会产生这个疑问。

对此,韩崧表示,近视矫正手术是一种体现个人意愿的手术,接不接受手术,首先取决于患者的个人目的。“很多人,包括很多医生,常年戴眼镜已经形成习惯,并没有摘下眼镜的需求。”

如果是为了某些职业就业,患者可以选择正规的医疗机构,根据医生的专业建议,选择适合的手术方式,并做好术后随访,基本能达到摘掉眼镜的预期目的。

如果是为了美观,或者单纯想摘下眼镜,那么要综合考虑做手术的风险。此外,韩崧提示,如果确定要做近视矫正手术,需要满足年满18岁,至少术前两周摘掉隐形眼镜,近1年内屈光度最好没有变化,没有其他全身性疾病和抑郁、焦虑等心理疾病等条件;且术后一个月不揉眼睛、不参加拳击、篮球、足球等对抗性运动,遵医嘱用药,如有不适,立即到正规医院就诊。

近视无法治愈,需从源头坚持防控

目前医学尚未发展到能彻底治愈近视,因此从源头上防控近视刻不容缓。

对于如何科学用眼,韩崧表示,保证室外活动时间、减少并科学近距离用眼、注意读写姿势、合理平衡膳食、安排充足睡眠、定期进行视力检查等,都是预防近视的有效方法。

据日前发布的《国人近视手术白皮书》显示,2020年近视手术量同比2018年增长近75%,越来越多的人选择近视手术摘镜。韩崧特别提醒,近视矫正手术只是让患者摘下眼镜,而近视已有的损伤仍然存在。 据新华社

助你成功,金榜题名 泸州老窖头曲开启“战考通关减压贴心”活动

十二载学业终成卷,十二年洞藏礼相迎。

2021年的高考如期到来,今日全国学子赶赴考场,为青春交上一份满意的答卷。泸州老窖头曲对学子们的祝福如期而至。连续举办8年的大型公益活动“学子星计划”随高考一同启动。今年泸州老窖头曲公益活动“学子星计划”不一样的地方,就是泸州老窖头曲将通过线上互动参与方式为家长及考生送去战考通关减压贴心服务,家长及学子将有机会获赠泸州老窖精品头曲两瓶,同时还会在高考后邀请学子获得贯穿整个大学期间的

实践实习机会。

战考通关,学子与家长齐出马

每年高考的时候,除了学子们在考场奋战以外,学生家长也一样,身在考场外,心在考场中。今年的“学子星”活动中,为了让家长减轻压力适当放松,泸州老窖头曲准备了一个战考通关线上小游戏互动,在高考等待期间,家长们可以通过线上参与互动。通过简单的游戏,体验战考通关齐上阵,此举不仅为家长们减压放松,更有好礼相送。在互动游戏排行榜进入前列的家长们将

会获得泸州老窖头曲祝福礼包。

同时,泸州老窖头曲微信公众号也发起助你成功送祝福活动,参与文章互动送祝福,赢取祝福礼包。在此期间,家长们与线上客服工作人员温馨互动:通过参与活动及咨询了解,大部分家长都支持孩子在大学期间利用课余时间参加社会实践,将理论与实践结合,为将来走出社会踏进职场打下坚实基础。“学子星计划”能为孩子提供广阔的社会实践平台,得到了家长们的点赞和支持。2021年高考结束以后,泸州老窖头曲将全面推进“学子星计划”升学宴活动,为考生及家长们献

上福利。不仅可以享受升学宴优惠,更享有升学宴专属赠礼。

用心做公益,学子星计划在实践

泸州老窖头曲长期关注并热衷社会公益事业,今年夏天将继续在全国推出“学子星计划”大型公益活动,是泸州老窖头曲长期关注、参与社会公益活动的重要组成部分。

“学子星计划”是由泸州老窖头曲举办的针对全国大学生就业实践的大型公益活动,旨在全国范围内为优秀大学生免费提供社会实践机会和实习工作平台。



在前期活动中,主要针对高考结束后的学子和家长,以美酒为媒,邀请学子参与到计划中来,获得贯穿整个大学期间的实践实习机会,锻炼个人能力、社会能力,为将来走进职场打下坚实基础。祝福所有考生都有一个美好的未来。