

“目”浴阳光是预防近视的首选

济南市明水眼科医院支招零成本防近视



济南市明水眼科医院副院长、眼表与角膜病科主任王超庆。



济南市明水眼科医院副院长、眼视光主任雷玉琳。

6月6日是一年一度的“全国爱眼日”，今年爱眼日的主题是“‘目’浴阳光，预防近视”。为让更多的青少年了解近视并预防近视，济南市明水眼科医院的专家支招：增加户外活动是预防近视的有效方式，也是零成本防近视的首选方式。

本报记者 石剑芳
实习生 尹雪辉
通讯员 方超

三大因素导致近视 环境因素愈加突出

“遗传、外界环境以及日常饮食是导致青少年近视的三大因素，其中外界环境对青少年近视的影响越来越突出。”明水眼科医院副院长、眼视光主任雷玉琳在采访中告诉记者。雷玉琳表示，目前青少年近视主要存在发病率越来越高和低龄化等特点。

据雷玉琳介绍，遗传因素主要是与父母的近视程度有关，当父母近视700度以上时，下一代的近视发病率较同龄孩子偏高；长期使用电子屏幕、不良光线下学习、用眼时间太长以及看的物品距离眼睛太近，都是不良的用眼环境或习惯，这也是导致青少年近视的主要外界环境因素；饮食方面，则主要是喜食甜食、偏食以及营养不均衡都能导致青少年近视发病率提高。

每天“目”浴阳光 零成本预防近视

在近视发病率逐年攀升背景下，如何预防近视成了家长们关注的重点。就如何预防近视，雷玉琳表示，首先给孩子养成良好的用眼习

惯，避免孩子长时间直视手机、电脑等电子产品；其次，每天要保持1至2小时的户外活动时间，给孩子一定的眼部休息时间；同时，呼吁学校、家长、医院多方努力为孩子提供一个良好的用眼环境。

针对户外运动预防青少年近视方面，明水眼科医院副院长、眼表与角膜病科主任王超庆做出详细解读。他表示，当我们远眺时眼睛一直处于放松状态，所以眼睛不需要调节视网膜；当远眺与观望近处事物时，增加了眼睛调节的灵敏度，从而使眼球持续处于放松状态；在紫外线的照射下能够促进维生素D的转化和钙的吸收，紫外线还对眼球轴长的增长有一定的遏制作用；同时，光线可以刺激视网膜的多巴胺分泌，可以减慢近视速度的增长。“综合平衡下，户外运动是最经济划算和有效的近视防控措施，也可以称之为‘零成本’防控措施。希望广大家长切莫忽视孩子的近视问题。”王超庆说。

治疗近视有误区 看眼选三甲医院

早期发现儿童的近视、弱视、斜视等眼部问题，并进行及时矫正，避免延误最佳治疗时机，而造成儿童的永久视力障碍甚至失明，有着至关重要的作用。但是，许多家长在为孩子治疗近视时存在很大的误区：视力眼贴、眼部按摩仪等方式，但孩子的视力却几乎没有改观。

王超庆提醒广大市民，轻中度近视的眼镜矫正属于医学行为，发现孩子存在近视问题后要到规范正规的医院做全面检查，在排除先天性疾病或弱化等因素后，选择正规医院进行医学验光配镜。

据悉，济南市明水眼科医院是经国家卫计委批准的三甲眼科医院、山东省医保定点医院。该院的“全飞秒”激光手术采用3d切割技术，具有缩短手术时间、增加手术安全性、术后的康复时间快、干眼发病率低等优势，是近视人群的最佳选择。青少年则可选择角膜塑形镜来控制近视度数发展，具有夜间佩戴白天度数正常、透氧性高、缓解眼疲劳等优点。

4月18日，济南市明水眼科医院成立章丘区中小学学生近视眼防控中心，该院启动章丘区中小学学生近视眼防控行动，已陆续在章丘区中小学校开展视力普查、科普宣传、近视综合防控等具体工作。截至目前，该院为章丘区15所中小学、约2.5万名学生检查视力，并为其建立标准化的视力保护档案。

另外，整个6月是爱眼月，即日起至6月30日，市民均可报名参加济南市明水眼科医院开展的全民眼健康公益普查活动。该活动将针对不同年龄人群的眼睛情况特设老年人、成年人、青少年眼健康检查套餐，这个六月，带上父母、孩子与家人一起来做个眼健康检查吧。

详情咨询：0531-83728120

章丘7381名学子参加夏季高考

各部门联动为考生营造良好环境

本报6月8日讯(记者 支倩倩) 6月7日，章丘区7381名高考生分赴考场，为圆各自心中的大学梦做最后冲刺。为了给考生创造一个舒心的考试、生活环境，章丘区各部门全力配合，形成联动，为高考保驾护航。

航。高考期间，章丘各考点秩序井然、平稳平安。

据悉，今年夏季高考章丘共有7381名考生报名参加考试，较去年增加13人，共安排章丘中学、四中、五中、实验中学等4处考点、248个考场。

6月7日上午，在章丘中学考点，与以往不同的是，考点附近记者很难发现各种打着公益旗号做营销推广的学校或公司，各考点门口在交警等相关部门的维护下整洁有序，道路畅通无阻，来往车辆都有意识地减少噪

音，为考生营造良好的环境。

据介绍，为做好今年的夏季高考工作，章丘区教体局主动对接名牌重点院校，对接知名教育机构和专家，利用好重点院校的招生政策，发挥好知名机构的备考资源，实现政策助力的最大效

能。坚持因材施教、因人施策，为每个学生量身定制最优的备考方案。为确保高考考务工作零失误，将责任落实到每个人、每个环节、每个时段。不疏忽任何一个细节，不疏漏任何一个部位，不放过任何一个问题。



章丘电大开展 送教下乡活动

本报6月8日讯(记者 石剑芳 通讯员 刘强) 近日，章丘电大派三名教师在刁镇开展送教下乡活动，2016秋季农村和社区“两委”专科学历教育学员30人参加，取得了良好效果。

据悉，此次活动为期一天，由章丘区委组织部牵头，章丘电大具体组织，主要包括理想信念与法治教育讲座、优秀学员成功经验交流、参观张官生态农庄和孟洛川故居等内容。

下一步，该校将继续创新思路，推进现场教学探索，将学员最需要的实用知识送到田间地头、基层一线。

公安系统30余名宣讲员进校园

本报6月8日讯(记者 石剑芳 实习生 尹雪辉 通讯员 陈平) 为进一步全面推进全区创建全国文明城市工作，推进平安校园建设、不断提高章丘区中小学生安全防范意识和能力，章丘区公安分局联合东山小学

组织开展了“我在你身边 安全伴你行—创建文明城 校园法治宣讲活动”启动仪式。

启动仪式上，校园法治宣讲员代表和小学生代表分别作了发言，同时与会领导为校园法治宣讲员发放了聘书。随后，

来自交警大队、消防大队和双山第一派出所的校园法治宣讲员为350余名小学生和部分家长代表上了“斑马线上的文明和暑期安全防范第一课”。通过现场讲述、提问、演示、互动等多种形式，让小学生们学到全

面的安全防范知识。

据了解，今年下半年，章丘区公安分局将分派30余名宣讲员深入全区中小学校登门授课，为全区中小学生送安全、送防范、送平安，全力营造安全、文明、和谐的社会环境。