

国家卫健委公布的数据显示,全国青少年儿童总体近视率为53.6%

18岁前不近视的凤毛麟角? 救救孩子的眼!

“悠长假期”结束,家长们在“庆祝”神兽终于归笼后,最常见的“问候”就是“你家孩子度数涨了多少?”

是的,现在小学高年级以上,戴眼镜几乎成标配,问度数就像互道“吃了吗”一样常态化。暑假时,记者就在北京市潘家园眼镜城了解到,多数孩子的近视度数涨了至少50—100度。

8月27日,教育部调研也显示,与2019年底相比,半年来学生近视率增加了11.7%。青少年儿童近视防控工作迫在眉睫。

其实去年的形势就已经“惊人”了,国家卫健委2019年4月公布的一组数据显示,全国青少年儿童总体近视率为53.6%。其中,初中生近视率达71.6%,高中生达81%。

多亮才算亮?

光亮度是物理术语,指光照的强弱和物体表面积被照明程度的量,简称照度,单位勒克斯(lux或lx)。

据2018年住建部颁发的最新《建筑照明标准》,以学校为参照,国标中对于教室桌面的照度要求是300lux,黑板面是500lux。这基本也是记者平时阅读时眼睛较舒适的光亮度范围。而记者去过的不少书店阅读区,甚至部分图书馆,往往达不

到这个标准。

记者在一个阴天的上午,紧靠窗前无任何遮挡的书桌桌面照度是700—800lux;离窗1米远的桌面照度约300lux左右。

很多成年人都没绷紧环境照度和阅读照度这根弦。周末节假日,无论在照度不合格的图书馆还是书店,书架旁的地板上、角落里经常坐满了各个年龄段的读书

人。公共阅读场所的经营管理者,有义务参照国标,满足照明条件。而热爱阅读的我们,尤其家长,更应该了解点“常识”,坚决不在不合格的光照条件下阅读写字,毕竟,“凿壁偷光”和“囊萤映雪”是受限于时代,励志足矣。除了期盼加强检查以督促公共阅读空间照度标准化外,记者曾见到有些家长在光照不足的图书馆掏出充电阅读灯为孩子“补光”,也不失为权宜之策。

倒逼学生 还是倒逼学校?

前阵网上争议很大的山西省长治市将视力考核纳入中考成绩一事,似乎在学业日趋沉重的学生身上又压了一座大山。

北京朝阳区呼家楼小学则另辟蹊径,每学期把视力检查的结果做成曲线图反馈给家长,同时在教师的评优上纳入了视力考核指标,如果班级成绩上涨但同时近视率也上涨,老师考核是要受影响的。

校长刘治国还建议,能否在教室里装一个光感应器。因为现在教室使用多媒体教学手段时往往拉上窗帘,虽然要求用完投影等设备就要把窗帘拉开,但当老师全力投入教学中有时想不起来,如果有这么一个感应器,一报警就知道光线不够了,需要拉开窗帘或者开灯。

现在很多公园里都有噪音预警器,不少手机装个软件就能检测光亮度,技术层面应该不难解决,更重要看管理者的决心。信息化、数字化等新的生活方式给我们健康带来冲击的同时也应该提供相关便利。

不过刘校长也担心,目前能想到做到的,只是从“监控方”出发,真正起作用的还是要唤起学生自己对这些问题的重视。

仍有太多对光线强弱、对户外活动不以为然的青少年儿童甚至家长,这恰恰说明很多人的重视性亟待增强,不要到了最危险的时刻才警醒。

(据新华社电)

屏幕的“原罪”

至于广被诟病的电子产品,到底主要“危害”在哪里?如果无法在生活中完全剔除,该如何正确使用?同样是近距离阅读,和传统纸质书差别在哪里?蓝光到底危害有多大?这些问题,专家一一做了解答。

排除屏幕类阅读介质本身的质量问题,首先,电子产品的阅读是不限制条件的。看书,我们至少要一盏灯,但现在的学生,即使房间熄灯了,趴在被窝里也可以看电子屏幕,这本身就增加了近距离阅读时间。

每天户外2小时

如果说屏幕生活对全人类包括青少年已无可回避,除了对距离、时间的控制,更积极的做法是增加户外活动。

8月29日,“第二届国民视觉健康高峰论坛”(后简称“论坛”)上发布的《中国青少年近视防控大数据报告》,指出当前儿童青少年用眼时长超出标准1倍有余,户外有效暴露时长严重不足。数据显示,2020年1—7月,青少年全天用眼距离为 $32.3\pm9.4\text{cm}$,其中,75.3%的青少年平均每日近距离用眼时长超过2小时。

近视不只是近视

如果以为高度近视仅仅是眼镜片厚一点,或者选专业窄一点,那可太乐观了。一旦进入高度近视的病理性变化就是不可逆的损伤,超过600度的高度近视人群,发生白内障的风险会增加5倍,视网膜脱离的风险增加13倍,黄斑变性的风险增加800多倍。国际防盲协会已经用高度近视眼替代白内障作为当下全球导致失明的主要原因,而白内障致盲

其次,电子产品传递的信息,可以做成功动画、视频,包括互动等形式,增加了趣味性,一不留神就超时。其实何止学生,相信很多成年人,即使是正当需求,也挡不住各种推送的“吸引”,更不要说进去就出不来的游戏了。

第三个是大家耳熟能详的蓝光,这个其实和近视眼关系不大,但主要会引发眼底病。我们现在所有的电子产品,显示光源都是LED,一般LED发的光只有

“RGB”这3种颜色,其中R就是red,表示红光;G表示green,代表绿光;而B表示blue,代表蓝光。3种颜色的LED,以400nm到500nm之间的“蓝光LED”最为重要,也最为基本。波长在400多nm,正好聚焦在黄斑处,所以对眼底是有损害的,看手机又多数在晚上或光照不佳时,瞳孔暗环境会放大,蓝光没有任何遮拦直入眼底。这种损害短期看不出来,长此以往后患无穷。

题在做红光的研究,红光以前专门治疗弱视的,其实弱视治疗好了以后,小孩子眼球的硬度也增长了,眼轴就不怎么长了。”

记者在论坛上还了解到,经科学论证,周末一次性运动14小时起不到近视防控的作用。就像饭要按顿吃一样,户外活动一定要分散到每天至少2小时。而现实是,即使在疫情已不太严重的停学期间,各个小区楼下玩的孩子鲜有小学高年级及以上者。更不要说平日里“档期”比大人都紧的学生了。

尚可逆。造成高度近视的原因,一是非常明显基因影响。还有就是12岁以前就近视,也称早发近视,这类孩子度数发展非常快,也属于高概率人群。第三类虽然是12岁以后发现近视,但是带有一些隐藏的易感基因,所以也有可能成为病理性近视。

北京同仁眼科研究所原所长徐亮强调,18岁以前近视的,越早越容易得高度

近视。可“悲观”地看,18岁以前不近视的已经是凤毛麟角了。

为什么病理性近视(高度近视)是致盲重要原因,甚至比白内障还“危险”?因为随着近视度数越来越高,眼轴也拉得越来越长,眼球的整个生物结构发生了变化,后面变成橄榄一样,视网膜都往前拉了,视网膜变得像破棉絮一样,脆弱得不堪一击。



■9月10日,福建省邵武市实验小学学生在近视防控实践课上开展眼睛灵敏度调节训练。新华社发