

今天是第29个全国爱眼日,儿童青少年近视率飙升51.9% 专家揭秘科学防控秘籍



今天是第29个全国爱眼日。今年的主题尤为引人关注——“关注普遍的眼健康”，而重中之重则聚焦于儿童青少年近视问题。

国家疾控局的最新监测数据揭示了一个严峻的现实：2022年，我国儿童青少年的总体近视率已高达51.9%。这一数字无疑为我们敲响了警钟，提醒我们必须采取行动，守护孩子们的明亮双眸。为此，应急总医院眼科主任、主任医师王应利为儿童青少年近视防控提供全面指导。

近视防控,重在控制发展

小明,一名12岁的初中生,最近因视力模糊,被诊断为近视。医生告知他的近视度数还不深,但如果不及时控制,可能会继续加深。

青少年近视一旦发现,首先要认识到近视的不可逆性,即已经形成的近视度数无法自然恢复。因此,治疗的重点应放在控制近视的进展上,避免近视度数进一步加深。

对策:

1. 佩戴合适的眼镜:根据小明的近视度数和眼部情况,选择合适的眼镜进行矫正。
2. 定期眼部检查:建议小明每半年进行一次眼部检查,监测近视度数的变化。
3. 改善用眼习惯:减少长时间近距离用眼,如看书、使用电子产品等。建议每隔45分钟休息5-10分钟,进行远眺或闭眼休息。
4. 增加户外活动:每天至少保证2小时的户外活动时间,让眼睛得到充分的放松和休息。

揭秘儿童青少年近视早发、高发原因

近年来,我国儿童青少年近视率逐年上升,特别是在城市中的中小學生群体中,近视现象尤为普遍。

儿童青少年近视早发、高发的原因主要包括:学业压力大、户外活动时间减少、长时间使用电子产品、不良用眼习惯(如阅读姿势不正确、光线不足等)以及遗传因素等。

对策:

1. 减轻学业压力:学校和家長应共同合作,合理安排学生的学习时间和任务,避免过重的学业负担。
2. 增加户外活动:鼓励儿童青少年多参与户外活动,如球类运动、跑步、爬山等,有助于缓解眼部疲劳。
3. 限制使用电子产品:家長应严格控制孩子使用电子产品的时间,避免长时间近距离用眼。
4. 培养良好用眼习惯:教育孩子保持正确的阅读姿势,如书本与眼睛保持一尺距离,避免在光线不足或摇晃的环境下阅读。

近视激光手术适合每个人吗

小李是一名高中生,近视度数已经达到600度,希望通过激光手术来矫正视力。但经过医生评估,发现他的角膜较薄,不适合进行激光手术。

激光手术虽然是一种有效的近视矫正方法,但并不适用于所有人。例如,年龄过小、近视度数过高、角膜过薄或存在其他眼部疾病的人可能不适合进行激光手术。

对策:

1. 全面评估:在决定进行激光手术之前,患者应进行全面的眼科检查,确保自己符合手术条件。
2. 选择正规医院:选择有资质、设备先进、医生经验丰富的正规医院进行手术。
3. 了解手术风险:患者应充分了解手术的风险和可能的并发症,并在医生的指导下做出决定。

角膜塑形镜真的“OK”吗

小芳在医生的建议下尝试佩戴角膜塑形镜来控制近视进展。经过一段时间的佩戴,她的近视度数得到了一定的控制。

角膜塑形镜是一种通过改变角膜形态来矫正

视力的方法。它适用于部分近视患者,尤其是青少年。然而,其效果因人而异,且需要长期佩戴和定期更换。

对策:

1. 遵循医嘱:在医生的建议和指导下进行佩戴和更换。
2. 注意清洁:定期清洁角膜塑形镜,避免感染。
3. 定期复查:定期到医院进行复查,监测近视度数的变化和角膜的情况。

摒弃“神药”幻想 科学认知近视防控

市面上存在许多声称能够治愈近视的“神药”,但实际效果并不明显。许多家長和学生因此上当受骗。

近视是一种复杂的眼部疾病,其发生和发展受到多种因素的影响。目前,还没有一种药物能够完全治愈近视。因此,科学认知近视的成因和防控方法至关重要。

对策:

1. 加强科普宣传:通过学校、社区、媒体等渠道加强近视防控的科普宣传,提高公众对近视的认知水平。
2. 警惕虚假宣传:家長和学生应警惕虚假宣传,避免上当受骗。
3. 科学用眼:遵循科学的用眼方法,如保持正确的阅读姿势、避免长时间近距离用眼等。

早预防、早发现、早干预 ——近视防控的黄金法则

小王是一个初中生,他的近视度数在一年内从100度迅速增加到300度。医生指出,如果早期发现并采取干预措施,小王的近视进展可能会得到控制。

近视虽然是一种不可逆的眼部状态,但并不意味着我们不能对其进行有效的管理和控制。通过早预防、早发现、早干预的方式,我们可以显著减缓近视的进展速度,甚至在一些情况下,防止近视度数的进一步增加。

对策:

1. 加强教育宣传:学校、家長和社区应共同合作,加强近视防控知识的宣传和教肓,使孩子和家長都意识到近视的严重性和预防的重要性。
2. 定期视力检查:学校应定期组织学生进行视力检查,确保能够及时发现近视问题。家長也应定期带孩子到专业机构进行视力检查。
3. 科学干预:一旦发现近视,应及时就医并进行

科学干预。根据孩子的具体情况,医生可能会建议佩戴眼镜、角膜塑形镜或进行其他视力矫正治疗。

家長是青少年近视防控的“守门人”

小刘的家長从小就非常重视他的视力健康,不仅严格控制他使用电子产品的时间,还定期带他进行户外活动,确保他有足够的远视时间。

家長在青少年近视防控中扮演着至关重要的角色。他们可以通过调整孩子的用眼环境、监督孩子的用眼习惯、提供健康的饮食等方式来预防近视的发生。

对策:

1. 监督用眼习惯:家長应监督孩子保持正确的用眼姿势,如保持书本与眼睛的距离、避免在光线不足或摇晃的环境下阅读等。
2. 控制用眼时间:家長应严格控制孩子使用电子产品的时间,避免长时间近距离用眼。
3. 提供健康饮食:家長应为孩子提供富含维生素A、C、E和Omega-3等有益于视力健康的营养素的食物。
4. 增加户外活动:家長应鼓励孩子多参与户外活动,让眼睛得到充分的放松和休息。

高度近视大揭秘: 守护“视界”的必备生活指南

小张是高度近视患者,他的日常生活需要特别注意保护眼睛,避免因剧烈运动或碰撞导致眼部受伤。

高度近视患者的眼轴较长,眼球结构相对脆弱,更容易受到外界伤害。因此,他们在日常生活中需要特别注意保护眼睛,避免剧烈运动和眼部受伤。

对策:

1. 避免剧烈运动:高度近视患者应尽量避免参与潜水、蹦极等高风险运动,以减少眼部受伤的风险。
2. 定期眼科检查:高度近视患者应定期进行眼科检查,特别是眼底检查,以监测眼部健康状况并及时发现可能的问题。
3. 正确佩戴眼镜:高度近视患者应选择适合的眼镜进行佩戴,确保眼镜的度数、瞳距等参数与自身情况相匹配。
4. 注意眼部休息:高度近视患者应注意眼部休息,避免长时间用眼导致眼部疲劳。可以通过远眺、闭眼休息等方式来缓解眼部疲劳。

据央视新闻客户端

