

宁波中小学生学习近视率缘何持续两年下降？ 近视防控圈，让孩子们远离近视



宁波市眼科医院医生到学校为学生进行眼健康检测。

记者 陈敏 文/摄

越来越多的“小眼镜”已成为我们的心头之痛。在刚刚过去的第27个全国爱眼日，记者从宁波市教育局了解到，通过两年医校联手在全市打造21个近视防控圈，中小学生学习近视率持续下降，成效初显。近视防控圈的建立到底带来了什么变化？是不是真的能帮助孩子们远离近视？记者就此采访了目前规模最大的医校共建近视防控圈——宁波市眼科医院医校共建近视防控圈。

150多所学校幼儿园加入防控圈

随着暑假的到来，宁波市眼科医院的候诊室里又坐满了“小眼镜”，他们都是趁着放假时间，前来医院就诊治疗近视的。

青少年近视患者一年比一年多，而且呈现出近视低龄化、近视度数高度化等趋势。根据国家卫生健康委2018年全国儿童青少年近视情况的调查结果表明：我国幼儿园儿童近视率14.5%，小学生近视率为36.0%，初中生近视率为71.6%，高中生近视率为81.0%，大学生近视率为90.0%。

去年9月初，宁波市眼科医院对3000多名学龄前儿童进行了视力筛查，结果显示，孩子们远视储备普遍不足，如不进行早干预，小学一二年级就将迈入近视行列。另外，还发现眼睛近视的孩子已不在少数。

如何让孩子们拥有一双健康明亮的眼睛？

2020年，首批10家牵头眼科医疗单位联合66所中小学校、幼儿园建立了第一批次10个医校共建近视防控圈，发展到目前，全市已建立两批次21个医校共建近视防控圈，覆盖150多所中小学校、幼儿园。其中宁波市眼科医院与21所中小学校和幼儿园的近视防控圈规模最大。

宁波市眼科医院与中小学校和幼儿园一



孩子们在参观宁波市眼科医院的眼睛科普馆。

对一结对进驻学校。结对的眼科专家对教师、校医和学生及家长，进行视力检测、电脑验光技能、近视防控方面的技能培训，提高学校预防和干预近视相关问题的处理能力，并一对一制定校园近视防控方案，建立学生眼健康档案。每年，眼科医院还对学生的视力筛查数据进行分析研究，开展科学用眼护眼健康教育……该院还以两所九年一贯制学校为试点，根据学生年龄、视力、屈光度、眼轴情况等，将学生的视力健康状况分类：分为红码、黄码、绿码，对不同颜色的码进行分类管理、干预，从而有效达到“防小化、高度化”的近视防控目标。

据统计，2020~2021年，市眼科医院每年开展学生视力筛查3期，普查学生12万余名；建立学生眼健康档案12万余份；两年来开展校医、保健老师培训500余人次、60余场次；每年组织专家开展近视防控讲座进校园50余场，惠及学生近2万名。

几天前，市眼科医院专家周磊主任在一幼儿园筛查时，发现一名3岁的小朋友有单眼近视现象。经散瞳验光，其右眼远视为100度，左眼近视竟达850度，双眼度数相差950度。查出孩子的视力问题后，幼儿园给孩子建立了视力健康电子档案。周磊说，接下来将通过佩戴眼镜等手段对他的视力进行矫正，并跟踪随访，叮嘱家长带孩子定期到医院复查。

据了解，建立医校共建近视防控圈后，防控圈内所有学生有了自己的视力健康电子档案。结对专家利用医院的专家团队，定期对学生眼部检查及视力检测，然后将数据录入视力健康电子档案。对视力异常或有可疑眼病的学生，专家会第一时间告知并答疑解惑，做到早发现、早干预和早治疗。

建立医校共建近视防控圈内的学校成员单位同样采取了积极措施，如新城第一实验学校与华师大宁波艺术实验学校，校方成立了近视防控工作小组，校长为组长；和牵头医疗单位一起制定学校的近视防控方案，改善学生的用眼环境，利用彩虹尺为学生量身定制学生个人座椅的高度，通过对课桌的调整，保证让孩子每天有2小时户外活动时间。同时学校在班级考核中加入了近视防控内容，每班每年根据近视防控工作落实情况对学生近视率情况进行考核；每年的3月、6月、9月对全体学生进行一次视力检查、电脑验光检查、眼轴检查、眼底检查等。

中小学生学习近视率持续两年下降

虽然医校共建近视防控圈才两年，但已成效初显。从宁波市教育局了解到的数据显示，2019年全市中小学生学习近视率为57.62%；2020年为56.32%，较2019年下降了1.30个百分点；2021年较2020年下降了1.38个百分点。

采访中，宁波市儿童青少年近视综合防控专家指导委员会常务副主任、宁波市眼科医院常务副院长袁建树介绍，建立医校共建近视防控圈以来，无论是学校用眼环境还是师生、家长的爱眼护眼意识都发生了可喜的变化。

医校共建近视防控圈之初，进驻学校的眼科专家调研发现，部分早期建造的学校教室存在采光和照明不够理想等问题。对此，教育部门高度重视。时隔不久，宁波市教育局对所有中小学校的采光、照明环境以及课桌椅进行了检测和改造，目前已全部达标，为学生的近视防控提供了环境保障。

记者在大榭开发区第二小学采访时了解到，该校于2020年底与宁波市眼科医院成为宁波市首批医校共建近视防控圈立项单位，在学校近视防控圈专家指导下，对全部教室实施照明改造，解决了原教室照明度低于国家标准、灯管数量不足、灯管老化、未设置灯罩等问题。与此同时，该校每个楼层的走廊上设立爱眼护眼带，让同学们可

以在课间十分钟里“目”浴阳光。还在每个班级安装放松眼睛调节的仪器，让孩子们在空余时间放松眼睛达到护眼效果。并针对学生个体差异，从握笔姿势、坐姿、坐高、桌高等关键环节落实防控举措，以提高预防成效。

在改善用眼环境的同时，各中小学校、幼儿园还采取多种举措，通过课间休息、体育课、大课间等，保证让同学们每天在校期间达到户外活动2小时的目标。不少学校每学期都开展大型体育活动，10月份有校运会，4月份有体育节，还组织跳绳比赛、拔河比赛、攀岩和击剑运动，鼓励学生们走出教室，在运动中强健体魄，也让眼睛得到保护。

去年10月，宁波市眼科医院对防控圈内的学校、幼儿园进行了一次调研，结果显示，所有学校成员单位学生每天的户外活动时间已基本达到2小时。不少学校还提倡学生午睡，减少作业和学科考试。有的学校还特别设立了课业负担监测平台，通过作业公示、家长对作业量即时反馈、反馈数据学校教师实时监控等机制来减轻作业量。

让眼科专家开心的是，经过政府、学校、医院、家长两年的努力，孩子们初步养成了良好的用眼习惯，从多次抽查情况看，孩子们的坐姿、握笔姿势、读写姿势较以前都有很大改善。

近视防控遭遇的困难也不少

医校共建近视防控圈正在稳步推进，并被着力打造守护青少年视力健康的“宁波模式”。但在采访中了解到，近视防控圈的开展，也遭遇了不少困难。

其一，中小学生学习课业负担仍然较重。课业负担重是中小学生学习近视的“传统”原因，专家建议增加学生的户外活动时间。但在采访中了解到，由于户外运动管理难度大，发生意外的可能性也大，这在一定程度上影响了学校开展户外活动的积极性。

其二，电子产品普及已成为近视低龄化的诱因。网课、电子产品、网上考试……回到家，很多孩子还要刷手机、浏览电脑、玩游戏，可以说，现在的孩子已经离不开电子产品，这给他们的眼睛造成了莫大的负担。一些驻校专家告诉记者，他们曾多次建议老师和家长，非必要不使用电子产品，如确实需要使用电子产品，最好每次不超过20分钟，一天不超过1小时。

其三，家长重视度不够，有部分家长不配合。“说心里话，孩子眼睛坏了，戴个眼镜就行了，但是成绩差，考不上好学校，耽误的可是前途啊！”市区一所小学的校长告诉记者，现在家长普遍存在一种想法，就是孩子迟早要近视的，以后成年了做个手术好了，所以对预防近视并不重视。很多家长对孩子长时间玩电子产品不管不顾，对参加体育运动不支持，还给孩子报了那么多文化课辅导班，增加课外作业。面对学校的减负，经常有家长出来抗议：“我现在减负了，将来孩子不优秀、不出色谁负责？”在许多家长看来，只要孩子能取得优异的成绩，“近视是个小问

题”，家长的这种“拿100度换100分”的观念常常让学校觉得头疼，成为近视防控的一大难点。

其四，对中小学生的近视防控考核机制有待完善。业内人士认为，近视防控圈就学生学习近视率的变化对学校已制订考核机制，但还需要加强对班级和老师的考核，以促进老师更加重视学生的用眼健康。

眼保健操可以帮助孩子们放松眼部肌肉，改善眼部血液循环，减轻眼疲劳的状态。对非近视患者来说可以预防近视，对近视患者则能够相应地改善近视眼症状，缓解近视程度，对于近视的控制也是非常有益的。但是，不少驻校眼科专家注意到，当孩子们在眼保健操时，个别老师则在忙着批改作业，而没有监督学生眼保健操做得是否规范。

袁建树表示，当前最重要的是要让广大老师和家长接受对儿童青少年近视防控的科普知识学习，把近视防控和学生健康与学习成绩摆到同等重要的位置，同时规范家长的自身用眼行为，保证孩子足够的户外活动，减少课外补习，控制电子产品使用，避免不良用眼，及早预防干预。避免学生在在校期间建立的良好用眼护眼习惯，回到家里一切照旧放任自流，让近视防控又“一夜回到解放前”。

“你希望世界给你创造怎样的未来，你就要给这个世界提供怎样的孩子。”作为全国近视防控宣讲团成员，宁波市眼科医院院长陈蔚教授呼吁：防控儿童青少年近视，需要政府、学校、医疗卫生机构、家庭、学生等各方面共同努力，需要全社会行动起来，共同呵护好孩子的眼睛。

新闻1+1

近视防控端口要前移到幼儿园

6岁的小男孩，左眼近视200度，右眼远视储备仅存50度。宁波市眼科医院眼科专家龙永华表示，“小眼镜”年龄越来越小，这已成为一个普遍现象。有学校老师诉苦说：“一年级新生还没开始防呢，就已经大面积近视了。”

对此，眼科专家袁建树建议将近视防控端口前移到幼儿园。据了解，目前已有多家幼儿园被纳入医校共建近视防控圈。

专家建议，三四岁开始，给孩子做一个系统的眼部检查，包括视力、度数、眼轴、角膜曲率以及眼压等，保存好这些检查结果，

每半年至一年再做检查进行对比。特别是眼轴，是判断近视风险最准确、最敏感的指标。眼轴的不正常增长会在发生近视的前两年出现，所以通过观察眼轴的变化，可预测近视的风险。父母一方或双方有高度近视的，孩子容易近视加深，表现为眼轴增长的速度比较快。可能小孩子现在度数是正常的，但远视储备不足或者远视度数下降得太快，这种情况近视的风险很大，就很有必要提早做近视防控。所以建立屈光档案可提早发现近视，及时治疗，大大降低高度近视发生的概率。

(记者 陈敏)

图 示

- 2019年全市中小学生学习近视率为**57.62%**；
- 2020年为**56.32%**，较2019年下降了**1.30个百分点**；
- 2021年较2020年下降了**1.38个百分点**。



2020年

首批**10家**牵头眼科医疗单位联合**66所**中小学校、幼儿园建立了第一批次**10个**医校共建近视防控圈，发展到目前，全市已建立两批次**21个**医校共建近视防控圈，覆盖**150多所**中小学校、幼儿园。



2020年-2021年

- 市眼科医院每年开展学生视力筛查**3期**，普查学生**12万余名**；
- 建档学生眼健康档案**12万余份**；
- 两年来开展校医、保健老师培训**500余人次**、**60余场次**；
- 每年组织专家开展近视防控讲座进校园**50余场**，惠及学生近**2万名**。



专家建议，学生使用电子教学产品，最好每次不超过**20分钟**，一天不超过**1小时**。