

# 医校共建近视防控圈 守护青少年视力健康 市眼科医院打造近视防控的宁波模式



9月中旬,宁波市教育局有关领导莅临宁波市眼科医院,调研近视防控工作,并就医校共建近视防控圈工作进行深入研讨。

2021年秋季刚开学,宁波市眼科医院就对市区幼儿园启动了新一轮视力筛查,把近视防控前移至学龄前儿童。这是宁波启动医校共建近视防控圈之后,推出的又一前瞻性举措。

2020年,宁波市教育局联合宁波市卫健委试点医校共建近视防控圈,宁波市眼科医院以高度的社会责任感,通过与学校深度合作,发挥医院资源优势,聚焦提升全民近视防控意识,制订校园近视防控方案,建立学生视力档案,开展科学用眼护眼健康教育……到2021年,我市中小学生近视率较上年下降1.3%,成效显著。其间,专家们在中小学进行视力筛查时发现,小学一年级孩子的近视率也普遍提高,因此把近视防控工作提前到幼儿园。

如今,这种基于地缘辐射的医校近视防控合作体,正在向近视防控的群防群治稳步推进。这种守护青少年视力健康的宁波模式,将为孩子们的近视防控提供新的范本。

## 专家进驻 把脉学校近视防控

截至目前,宁波市眼科医院已委派15名眼科专家,一对一进驻防控圈内的学校和幼儿园。结对专家首先针对教师、校医和志愿者队伍,进行包括视力检测、电脑验光技能和近视矫正基本方法等在内的近视防控技能进行培训,提高他们应对近视相关问题的处理能力。进驻专家发现,部分学校教室的采光和照明不够理想。经过调研,不少学校都存在同样的问题。市教育局高度重视,时隔不久,宁波所有中小学都对教室的采光和照明环境进行了检测和改造,目前已全部达标,为学生的近视防控提供了环境保障。

青少年近视防控是一项复杂的系统工程,涉及到政府、学校、家庭、医院、社会……需要全社会共同发力。专家进校园,带来了定期的近视防控科普宣传,通过近视防控授课和义诊,老师、学生和家长的护眼意识得到极大提升。

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袁建树表示,当前要重点解决老师和家长面对学生的近视问题时,除了想到看医生、限电视外,“无从下手、无所适从”的心理。最重要的是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。要避免学生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”。

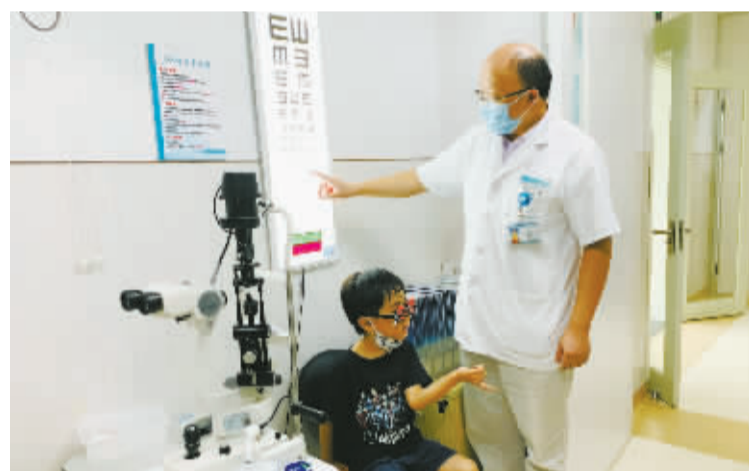
目前,学校对学生近视防控的重视,已远远超过以前任何时候。教室采光改善了,课间休息和户外活动时间也落实了,各学校对学生视力筛查和建档基本上做到了全覆盖。今年以来,多所学校还提倡学生午睡,减少作业和学科考试,所有举措旨在加强近视防控,让孩子们近视发病率降下来。



宁波市眼科医院常务副院长袁建树进校园开展用眼科普宣传。



今年7月,宁波市眼科医院建成宁波市首个青少年近视防控科普馆,标志着宁波地区近视防控工作步入了科普先行的新阶段。



宁波市眼科医院眼视光专科主任周磊在接诊中发现,不少学龄前儿童存在近视问题。



今年9月以来,宁波市眼科医院已对医校近视防控圈的3000多名学龄前儿童进行视力筛查。



宁波市眼科医院医生进幼儿园对孩子们进行用眼科普宣传。

## 筛查建档 发现问题跟踪随访

前几天,宁波市眼科医院眼视光中心主任周磊医生在幼儿园筛查时,发现一名3周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。

单眼已近视到如此程度,家长竟然还不知情。如果不是这次筛查,不知道还要耽搁多久。周医生说,单眼弱视往往容易忽略,孩子一只眼睛能看清物体,可以正常学习和生活,如果不进行筛查,可能就会耽误治疗。

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。周医生说,接下来将通过戴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。

共建近视防控圈后,圈内所有学生都有了属于自己的视力健康电子档案。结对专家利用医院的专家团队,定期对学生进行眼部检查及视力检测,然后将数据录入视力健康电子档案。视力异常或有可疑眼病的孩子,专家会第一时间告知并答疑解惑,做到早发现、早干预和早诊治。

周医生介绍,视力筛查的意义在于能及时发现问题健康隐患。有的孩子明知视力不好了,但因害怕家长责备等各种原因,没有及时告诉家长。今年5月,他

到一小给四年级孩子义诊。他跟孩子们说,如果觉得视力有问题或者看黑板有模糊现象,可以来问医生。结果大约有1/3的孩子排着队,都觉得视力可能出了问题。

周医生问他们有没有跟爸爸妈妈说过,绝大多数孩子都摇摇头说,不敢告诉大人。详细询问,原因很多。有的说戴眼镜不好看,怕同学取笑;有的说不方便,上体育课时受影响;更多的则是怕家长责骂,特别是怕家长知道自己近视后不让玩手机、看电视,所以很多孩子刚出现看不清黑板等现象时,都选择了隐瞒,到后来感觉越来越严重了,才不得不告诉家长。

周医生说,通过视力筛查发现这些问题后,他们会根据普查数据,对孩子接下来的近视防控提出个性化建议,通过其本人、家庭和学校三方联动,从用眼卫生、使用手机时间、户外活动等多方面着手,对孩子的视力健康进行干预,最大程度上延缓孩子近视的发生。

2019年起,宁波市眼科医院在对小学生视力筛查中发现,小学一年级近视率普遍提高,这也就意味着,近视防控工作应当提前至幼儿园,而不是到小学才进行干预或科普。

## 防控前移 视力问题趁早干预

今年9月初开始的幼儿园视力筛查还在继续,从目前已筛查的3000多名学龄前儿童的视力情况来看,远视储备普遍不足,如不进行干预,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也不在少数。有个幼儿园小班的孩子,刚3周岁,筛查发现问题后经电脑验光,一个眼睛的近视已经接近100度。问了一下,那么小的年纪,居然已经上了几个月英语启蒙网课。

近视防控提前到幼儿园,这是共建近视防控圈后,专家们针对小学一年级就筛查出很多近视的孩子后,提出的前瞻性防控策略。

近日,在宁波市眼科医院儿童眼病中心门诊,龙永华主任医师接诊了一个6岁患儿,左眼近视200度,右眼远视储备也仅存50度。经检查,患儿一眼为外斜视,但已经过了最佳干预期。龙永华认为,斜视及早发现和干预对儿童近视防控非常有意义。斜视所表现出来的注视是单眼注视,这样将逐步影响双眼的视觉功能状态,就像照相机无法精准对焦导致成像慢、成像质量差,从而导致视疲劳的发生,而多注视的那只眼会更早出现近视。因此,对于单眼近视的孩子或者单眼近视发展过快的孩子,一定要排查斜视,进行视功能状态评估。

袁建树表示,儿童青少年近视防控,重点在防,关键在于婴幼儿阶段。当前我

市对0到6岁的婴幼儿,尤其是幼儿园阶段的近视防控还存在不少短板,没有十分重视游戏和体能训练在3-6岁儿童成长中的价值,幼儿园“小学化”教育现象普遍存在,电化教育(电视、投屏、平板电脑)成了部分幼儿园日常教学工具,每天2-3小时户外活动得不到保障,这些都严重影响儿童的视觉正常发育,加速眼轴过早延长,造成儿童生理性远视储备不足,终究造成不可逆的儿童青少年近视发生。因此婴幼儿时期的近视防控意义远远大于中小学时期,幼儿园时期孩子视力保护一分疏忽,便会造成青少年近视百倍增。

专家建议家长建立一个屈光档案,如今已被很多家长接受。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,所以通过眼轴的变化,可提前预测近视的风险。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,而多注视的那只眼会更早出现近视。因此,对于单眼近视的孩子或者单眼近视发展过快的孩子,一定要排查斜视,进行视功能状态评估。