

宁波市眼科医院筛查4000多名学龄前儿童视力情况

# 视力不良年龄再提早 专家建议干预再提前

日前,宁波市眼科医院完成了对市区近视防控圈幼儿园的又一轮视力筛查。从筛查的4000多名学龄前儿童的视力情况来看,远视储备普遍不足,视力不良的年龄进一步提早。

筛查期间,眼科专家发现了不少影响孩子视力健康的共性问题,且近视眼发病年龄越来越小,幼儿园五六岁的小孩就有近视了。专家认为,近视防控真正的主战场可能被忽视了,应该在学龄前。近视防控应该关注中小学,但也应该关注幼儿园;近视防控要关注青少年,也要关注学龄前儿童。针对视力不良年龄进一步提早的现象,专家建议近视防控干预的年龄还需提前,以避免过早发生近视。



宁波市眼科医院的医生进幼儿园进行视力筛查。 资料图片

## 1 孩子现在视力好也不能高枕无忧

在视力筛查期间,眼科医院的周磊医生接诊了一名小学一年级的孩子,测试结果让他吃惊:一眼800度,一眼600度。孩子父母也很着急,这么早就这么高的近视度数,今后发生眼底病变的几率会大大增加。周医生询问病史,孩子的父母都近视,度数还不低,父亲初中开始近视,现在的配镜度数700度。母亲高中时戴了眼镜,目前度数600多度。

周医生问,像这种情况更应重视,幼儿园也在体检,怎么就没发现呢?

孩子父母说,幼儿园体检过,当时视力是好的,因此就没在意。他们也想不通,发现时就这么严重。

周医生说,跟这对父母一样存在认知误区的大有人在。他们往往只关注孩子是否能看得见,却没关注另一个更重要的问题,孩子的眼

轴长短的变化以及远视储备。这个孩子出现这么高的近视之前,虽然表现还看得见,但远视储备肯定是不足的,而且明显低于同龄孩子。

周医生提醒说,孩子视力好不代表就能高枕无忧,最重要的是要建立一个屈光档案,关注孩子的远视储备,如果远视储备消耗过快,就需要及时干预,通过减少用眼,增加户外活动等措施,尽可能延迟孩子出现近视的年龄。

“如果近视防控不到位,眼睛前后轴的长度会不断地变长,长到一定程度,眼内的组织结构就会被越拉越薄。”眼科专家解释,更为重要的是,高度近视和病理性近视可导致一些眼底疾病的发生,危害视觉健康甚至导致失明,发生视网膜脱离、裂孔,后巩膜葡萄肿等的风险大大增加,这是根本问题。

## 2 教室采光不足尚未引起足够重视

在视力筛查的时候,市眼科医院的医生还发现了一个比较普遍的问题,不少幼儿园教室的灯光亮度不达标,这一问题目前尚未引起足够重视。

据介绍,目前中小学校的教室采光已有明确标准,但幼儿园的教室采光尚无标准。幼儿园孩子的年纪较小,还有远视储备,所以即便灯光有问题,但孩子表现出来的视力还是正常的,所以,灯光问题就被忽视了。

专家们认为,这需要引起整个社会的关注。近视防控应以预防为主,单从视力表现来看,幼儿园看不到近视防控的效果,但消耗的是孩子的远视储备。在这个阶段就开始干预,能让孩子多一点远视储备,整

个人群的近视发病率就会得到控制,高度近视的发病率也会降低。

为什么在眼科门诊里,眼科医生常跟家长和孩子强调“增加户外活动”呢?

“室内灯火再通明,也不及室外一束自然光!”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解释,增加户外活动的时间是预防近视的关键之举,户外活动的重点不在“活动”,而在于“户外”。也就是说,只要你在户外,即便什么事都不做,也能预防近视。每天保证2小时的户外运动对控制青少年近视进展十分重要。青少年每天每增加1小时的户外活动时间,患近视的风险就会减低2%。

## 3 “喂养”习惯不好,可能让孩子视力受损

医生说到的这个病例也很有代表性——幼儿园筛查发现一名4岁孩子的视力有问题,几天后,家长带着孩子找到宁波市眼科医院儿童眼病中心门诊龙永华医生就诊。检查后发现,孩子的右眼已有400度,左眼300多度。经过病史询问,父母的“喂养”习惯是重要原因。

这位年轻妈妈爱看手机,孩子抱在怀里哺乳时也没闲着。夫妻俩又很忙,开了个杂货店,从孩子能走路开始就带到店里,一哭闹就给他放动画片,很少有时间带孩子去户外活动。

“要严格控制孩子使用电子产品的时间!”这位年轻妈妈听闻医生下了这个“军令状”,忧心忡忡地表示,她在孕期就一直在关注一个幼儿启蒙网课,抢了2年,最近终于抢到了,“医生,难道我不给孩子上这个课了吗?

我可是好不容易抢到的啊!”

“孩子这么小,眼睛都近视这么高度数了,还给他上网课?现在的家长可真是太焦虑了啊!”龙永华医生感叹,这样的喂养习惯,会严重影响孩子的视力发育。而这样的人群也不是少数,导致现在视力不良问题出现的时间越来越早。以前小学三年级的时候近视度数开始明显增加,现在这个时间窗口提前到了一二年级甚至更早,5岁就出现视力不良的孩子大约要占到10%,所以建议儿童视力干预时间再提前。

据市眼科医院低视力康复中心主任沈降副主任医师介绍,为了守护儿童的眼健康,今年以来,宁波市眼科医院系统建设打造低视力儿童定点康复机构,并验收成为浙江省民生实事项目。

## 4 家校同训 让近视防控工作形成一个闭环

作为家校同训延伸服务的重要载体,今年,宁波市眼科医院在提升建设中重新设置功能区,打造了面积约380平方米的眼健康科普馆,这是宁波市首个儿童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。

在这里康复训练,孩子们能实地感受眼科科普类小实验,通过深入浅出、寓教于乐的形式学习爱眼护眼知识,这也是家校同训延伸服务的重要载体。

袁建树主任医师主持宁波市儿童青少年近视综合防控工作多年,他心中有一个深深的忧虑:“近视率的升高对国家健康发展带来诸多不利影响。比如,青少年高近视率将对视力要求较高的军事、航天、精密制造业等行业带来一定负面影响。近年来,我国对征兵视力要求多次降低标准,从历年征兵眼科体检来看,大多数人都卡在了视力

不合格这一关。”

袁建树解释,主流的解决儿童青少年视力问题有几个措施,如增加户外活动时间、角膜塑形镜、低浓度阿托品滴眼液、周边离焦镜片等。首先,每天2小时的户外活动可以有效预防近视的发生和发展,是目前最经济有效的近视防控措施;角膜塑形镜和低浓度阿托品滴眼液已经被证实,相比于其他干预措施,可以有效减缓近视儿童的近视进展。每种方法都有一定的适用性,近视儿童应该到医院在医师的指导下选择合适的防控措施。袁建树表示,眼健康需要群防群控、综合施策,既需要专业部门推动,也需要社会各界的共同参与,只有孩子本人、家长、学校、医院和社会“五位一体”,才能真正让近视防控工作形成一个闭环。

记者 程鑫  
通讯员 陈怡 文/摄



宁波市眼科医院的医生进校园进行眼科保健科普宣传。 资料图片