

呵护“一老一少” 眼健康

我市举行爱眼科普活动

今年6月6日,是第28个全国爱眼日。昨天,以“‘睛’彩视界‘光’明未来”为主题的爱眼日科普宣传活动在宁波文化广场举行,重点关注一老一少两个群体的眼健康问题。活动现场,眼科专家直面市民答疑解惑,并做了一场别开生面、有趣有料的爱眼科普。

1 建议: 每学年组织开展2次学生视力普查

户外活动真能预防近视吗、视力报告如何解读……浙江省儿童青少年近视防控宣传团成员、宁波市眼科医院眼科专家袁建树在广场宣讲中,与市民特别探讨了青少年近视防控的话题。

“我市开展儿童青少年近视防控工作的这几年,孩子们的近视率得到了一定程度的控制。”袁建树说,自2020年起,宁波市眼科医院对全市中小学视力检测数据进行了汇总,并开展宁波近视防控试点学校项目,根据每个学校学生的眼健康数据,相应制定个性化的防控方案。

袁建树建议,学校要加强作业管理,科学管理学生使用电子产品,每学年组织开展2次学生视力普查,为每位学生建立眼健康档案。

全国综合防控儿童青少年近视宣讲团成员、宁波市眼科医院院长陈蔚特别向市民朋友科普了青少年用眼知识,并介绍了城市“网红打卡地”——宁波市首家眼健康科普馆。

“定期检查眼睛是科学爱眼的良好理念。比起治疗,我们更希望防治在前。”陈蔚说,宁波市眼科医院将持续推广实践“红黄绿三色码”管理干预模式,深入幼儿园、校园,让儿童青少年近视防控更加全面、高效、精准。

宁波市儿童青少年近视防控专家指导委员会秘书长、宁波市眼科医院高度近视专家王育文,科普了高度近视的发生原理及治疗,并提醒青少年科学的用眼知识,发生近视要早干预、早治疗。

2 提醒: 老年群体的眼健康不容忽视

在关注儿童青少年眼健康的同时,老年群体的眼健康也不容忽视。宁波市眼科医院副院长、眼底病专家易全勇结合多年的临床经验,围绕老年人常见的眼底病向市民做了解答。他特别科普了糖尿病视网膜病变相关的眼病知识:“老年人如果发现眼部不适,视力改变,要及时就诊,做到三早,早发现,早干预,早治疗。平时也要注意控制血糖、血压、血脂这‘三驾马车’,要科学用眼,定期行眼科专科体检,关注眼健康。”

宁波市教育局、市卫健委相关负责人出席本次活动,表示将共同努力,发挥自身优势,采取全面、科学、有效的措施,制定长期规划和长远措施,深入开展儿童青少年近视防控工作,加强宣传和教育工作,推动形成社会关心,家校共同参与,全民参与的积极氛围,共同呵护好孩子的眼睛,让他们拥有一个光明的未来。

记者 程鑫 通讯员 陈怡



学生在进行视力检查。

延伸阅读

预防儿童青少年近视,家庭、学校该怎么做? 来看看这份专家指导意见

6月2日,我市举行儿童青少年近视综合防控推进会,发布“宁波市儿童青少年近视综合防控专家指导委员会指导意见”,明确了家庭、学校、医疗机构和学生近视防控中各自应该承担的职责任务。

家庭 家长应以身作则

家长要以身作则,带动和帮助孩子养成良好的用眼习惯,尽可能提供良好的居家视觉环境。

增加户外活动和锻炼。积极引导孩子进行户外活动或体育锻炼,每天接触户外自然光的时间达到1小时以上。鼓励支持孩子参加各种形式的体育活动,使其掌握一到两项体育运动技能,引导孩子养成终身锻炼习惯。

控制电子产品使用。家长要控制孩子特别是学龄前儿童使用电子产品,非学习目的的电子产品使用,单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时。使用电子产品学习30分钟到40分钟后,应休息远眺放松10分钟。

减轻课外学习负担。配合学校切实减轻孩子负担,不要盲目参加课外培训、跟风报班,应根据孩子兴趣爱好合理选择,避免学校减负、家庭增负。

避免不良用眼行为。引导孩子不在走路时、吃饭时、卧床时、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射等情况下看书或使用电子产品。家长要监督并随时纠正孩子不良读写姿势,读写连续用眼时间不宜超过40分钟。

保证充足的睡眠和营养。要保障孩子的睡眠时间,让孩子多吃鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的营养膳食。

学校 切实减轻学业负担

减轻学生学业负担。合理安排作业时间,坚决控制义务教育阶段校内统一考试次数。

改善视觉环境。要为学生提供符合用眼卫生要求的学习环境,使用利于视力健康的照明设备。学校教室照明卫生标准达标率100%。每月调整学生座位,每学期对学生课桌椅高度进行个性化调整,使其适应学生生长发育变化。

坚持眼保健操等护眼措施。中小学校要严格组织全体学生每天上下午各做1次眼保健操,认真执行眼保健操流程。教师要教会学生正确

书写姿势,监督并随时纠正学生不良读写姿势。

强化户外体育锻炼。强化体育课和课外锻炼,严格落实国家体育与健康课程标准。

加强学校卫生与健康教育。依托宁波市儿童青少年近视防控宣讲团专家,向学生讲授保护视力的意义和方法,提高其主动保护视力的意识和能力。

加强视力健康管理。建立校领导、班主任、校医(保健教师)、家长代表、学生视力保护委员和志愿者等学生代表为一体的视力健康管理队伍,明确和细化职责。

医疗机构 早监测早发现早预警早干预

建立视力档案。严格落实0岁-6岁儿童眼保健和视力检查的工作要求,早监测、早发现、早预警、早干预。建立和及时更新儿童青少年视力健康电子档案,并随入学实时转移。规范诊断治疗。明确诊断,按照诊疗规范进行

矫治,叮嘱儿童青少年近视患者应遵从医嘱进行随诊,以便及时调整采用适宜的干预和治疗措施。

加强健康教育。发挥专家的指导作用,主动进学校、进社区、进家庭,积极宣传推广预防儿童青少年近视的视力健康科普知识。

学生 强化自身健康第一责任人意识

强化健康意识。每个学生都要强化自身健康第一责任人意识,学习掌握科学用眼护眼等健康知识。自我感觉视力发生明显变化时,及时告知家长,尽早到眼科医疗机构检查和治疗。

养成健康习惯。遵守近视防控的各项要求,认真规范做眼保健操,保持正确读写姿势,积极参加体育锻炼和户外活动,养成良好的生活方式。

记者 程鑫 通讯员 陈怡