

近日,随着拉萨市各中小学新学期的开启,校园中一个愈发明显的现象引发了广泛关注:佩戴眼镜的学生数量持续增长,部分学生眼镜镜片的厚度也在不断增加。不少家长和老师惊讶地发现,仅仅经过一个假期,孩子们的视力就出现了显著下降。这一现象背后的成因究竟是什么?中小学生、家长及老师又该如何切实守护孩子的视力健康?带着这些疑问,记者采访了自治区人民医院眼科门诊的专家。

文/记者 梁兰 图/记者 余书冉

新学期“小眼镜”越来越多 眼科专家支招近视防控

『小眼镜』数量随年龄持续攀升

开学初期,市民张女士的女儿向她反映,近期眼睛不太舒服,看黑板上字迹有些模糊。张女士赶忙带着女儿前往医院检查,结果令人无奈,女儿被诊断为近视,从此加入了“小眼镜”的队伍。张女士懊悔地表示,寒假期间女儿作息完全不规律,晚睡晚起,一有空闲就抱着手机玩游戏、看电视,自己根本管不住。

一年级新生吴玉航年仅7岁,可他从3岁开始接触手机,当年就戴上了眼镜。他平时的娱乐活动不是看电视就是玩手机,就连原本喜欢的户外游戏、象棋等,也都不感兴趣了。

记者通过走访了解到,刚开学就佩戴眼镜的孩子不在少数。其主要原因是寒假期间天气寒冷,导致户外活动减少。再加之许多家长自身对电子产品过度依赖,孩子深受影响,操作手机、电脑、iPad的熟练程度甚至超过成年人,这些不良习惯都对孩子的视力构成了严重威胁。

近日,记者实地走访了拉萨的几所小学,发现几乎所有一年级新生班级中,都有几名戴着眼镜的孩子,近视的程度各不相同,有的度数在一两百度,有的则高达四五百度。并且,随着年级的逐步升高,班级里“小眼镜”的占比也在持续攀升。



开学前后
眼科儿童患者扎堆

眼科专家分析近视原因

探索视力保护举措

近段时间,拉萨市中小学已经陆续开学,但各大医院眼科门诊的就诊热潮在整个寒假过后仍未降温。记者在自治区人民医院眼科门诊看到,一楼大厅里已有三十多人在候诊,其中约三分之一是儿童青少年。

一位刚带孩子做完检查的家长满面愁容,医生告知他孩子目前处于假性近视阶段,还能矫正,但如果后续不重视用眼习惯、不保护视力,很可能发展为真性近视。

除了新近视的小学生,还有不少已经戴眼镜但需要加深度数的孩子。拉姆带着儿子来检查视力,她告诉记者,孩子三年级就戴上了眼镜,现在四年级,眼镜度数已经涨到400度了。开学后孩子说看不清,所以来检查。看着孩

“今年寒假期间,眼科门诊每天接诊量平均为100人次左右,其中三分之一是儿童青少年,以中小学生居多,一半以上被确诊为近视。”自治区人民医院眼科副主任医师小达娃介绍道。

“每年假期都是青少年视力问题的高发期。孩子们脱离了学校规律的作息和严格的用眼管理,很容易出现过度用眼的情况。长时间使用电子设备玩游戏、看动画片、刷短视频,再加上冬季户外活动时间不足,孩子的近视度数很容易快速上升。”小达娃指出,此外,长时间近距离用眼、过多摄入高糖食物和碳酸饮料,都会增加近视发生的可能性;如果父母双方或一方存在高度近视,孩子患近视的概率

孩子的视力保护问题已经引起了全社会的高度关注。如何做好低龄儿童的近视防控工作,引导孩子们养成爱眼护眼的良好习惯,拉萨市的许多学校都在积极行动,深入探索。

记者走访获悉,拉萨市大部分学校通过张贴视力表,组织学生做眼保健操和大课间广播体操、合理安排体育活动、每学期免费为学生检测视力、开展近视防控宣传教育以及发起《保护“明眸”,大家齐行动》倡议活动等一系列措施,全力守护学生的视力健康。

在拉萨市第一小学,每天早上第

子近视度数
再次加深,拉姆
十分心疼。

据了解,每年的寒暑假以及开学前半个月,都是孩子检查视力的高峰期。在这些前来检查的孩子中,绝大部分被诊断为近视,还有一部分患有斜视、弱视等眼疾。由于青少年正处于眼球发育的关键时期,眼轴会随着年龄的增长而发生变化,近视一旦形成,通常难以彻底治愈,只能在一定阶段内采取措施控制其进一步发展。

也会相对更高。

“判断孩子是否近视,不能仅仅依据视力下降这一表象,因为导致孩子视力下降的原因多种多样,除了近视,斜视、弱视等其他眼部疾病也会致使孩子出现看不清、经常眯眼睛、注意力不集中等症状。”小达娃特别提醒,小学生在日常学习过程中,应始终保持正确的坐姿,做到读书、写字时“一尺、一拳、一寸”;连续用眼40到50分钟后,务必休息5到10分钟;每天要保证2小时以上的户外活动时间。同时,要格外注意用眼卫生,勤洗手,坚决不用脏手揉眼睛。

家庭在孩子的成长过程中起着至关重要的作用。小达娃建议,家长要为孩子营造优良的生活和学习环境,

二节课后,孩子们都会兴高采烈地跑出教室,来到操场上参加大课间广播体操活动。经过“伸胳膊、踢腿”等热身环节后,孩子们依次完成高抬腿、开合跳、拉伸等多个动作,充分舒展身体的各个部位。做完广播体操,孩子们还会参与跳绳、跳格子、踢毽子、萝卜蹲以及羽毛球、乒乓球、足球等丰富多彩的游戏。课间休息时,拉萨各小学学生们还会跟着广播做眼保健操。这些活动不仅增强了学生的体质,还让学生在锻炼过程中放松了身心,有效缓解了用眼疲劳。



时刻引导孩子
注意用眼卫生。例
如,夜间孩子看书、写
作业时,要确保光线明亮
且柔和,及时提醒孩子眼睛
与书本保持合适的距离,连续
学习时间不宜过长。尤其要向孩
子清晰表明电子产品对眼睛的严重危
害性,切实有效地控制孩子使用电子
产品的时长。保证孩子每天拥有10小
时的充足睡眠时间,提供营养均衡的
膳食,鼓励孩子多吃蔬菜水果。周末,
家长应尽量多陪伴孩子进行户外活
动,让孩子尽情沐浴阳光、呼吸新鲜空
气、欣赏自然景色,这对于缓解眼睛疲
劳极为有益。

记者手记

儿童青少年是祖国的未来和民族的希望。近年来,我国儿童青少年近视率持续居高不下,且呈现不断攀升的态势,近视低龄化、重度化问题日益突出,这已经成为关系国家和民族长远发展的重大问题。当下,儿童青少年普遍存在用眼负荷过大、缺乏户外运动、睡眠不足、用眼习惯不佳等现象,而这些恰恰是导致近视的重要因素。家庭和学校应当携手合作,严格控制儿童青少年的用眼时间,帮助孩子远离电子产品,确保充足的睡眠,增加在良好光照条件下的户外活动时间,积极探索构建精细化的学生用眼管理体系,有效减少“小眼镜”的数量,遏制近视的发展趋势,为孩子们的未来撑起一片明亮的天空。

