

你家孩子近视吗?6月6日是第27个全国爱眼日,记者在呼和浩特市部分中小学走访调查时发现,随着电子产品的普及、疫情期间上网课、户外活动减少以及不良用眼习惯的影响,青少年近视率不断提高,还呈现出低龄化趋势,近视防控不可忽视。

## 一学校高中生 超四成近视

“我左眼近视260度,右眼近视310度”“我近视500多度”……

近日,记者走访呼和浩特市第二中学、第一中学、第八中学、第二十六中学等多所中学调查发现,很多学生都戴眼镜。

在第二十九中学,高二(7)班正在上英语课。记者看到,超过半数学生戴着眼镜。“初二时就近视了。当时没有太注意用眼卫生和习惯,看电视、电脑,很快近视了。”高二(7)班学生张雨欣谈及近视非常懊恼,如今要频繁去眼科检查,厚重的镜片压得鼻梁也不舒服。

该班班主任耿小燕告诉记者,班里55名学生,一半以上有不同程度近视。为提升学生爱眼护眼的意识,学校和老师做了很多工作,包括管理电子产品,统一收走住校生手机,周一至周五不使用,督促跑校生家长用同样方法管理。在用眼习惯上,看到学生趴在写字或眼睛离书本特别近时,老师会适时提醒。此外,学校每年开展视力筛查,鼓励家长每周以打卡形式多带孩子去户外活动,预防近视发生。

据记者了解,第二十九中学共有3409人,根据2021年学生视力筛查数据表明,学生近视率达43%。

## 爱眼护眼 从小抓起

“嗨!用力,把球扔过来!”课间



# “小眼镜”越来越多, 近视防控不是小事!

文·摄影/北方新报正北方网记者 张巧珍 见习记者 费捷

时间,在锡林南路小学分校,二年级(8)班的徐梓菲和王胤正在操场上玩球……8岁的徐梓菲戴着一副近视眼镜。“平时用眼习惯不好,读书时离书本太近。”徐梓菲说。王胤同样近视,原因归咎为自己爱学习所致。

锡林南路小学分校大队辅导员徐敏接受采访时说,现在青少年学生近视眼的发病率越来越高,学校对此高度重视。每天上午两节课后以及下午一节课后做眼保健操,每天安排1小时阳光大课间。上课时,提醒学生养成良好的用眼习惯,调整坐姿,不定期开展保护视力的主题班会。每年定期开展视力检测、视力筛查等活动,有效控制并降低学生近视率。

随后,记者又走访南门外小学、大学路小学、金桥小学等发现,“小眼镜”并不在少数。

张先生的女儿多多在南门外小学读二年级,因为他和妻子都是深度近视,所以对孩子近视非常担心。“在家基本不让孩子玩电子产品,看电视规定每天20分钟。写作业时不断提醒抬头。”张先生说,疫

情期间上网课,也不能下楼玩,他很担心再不加以控制,孩子很容易过早近视。

## 早期预防 很重要

云丽娜是内蒙古国际蒙医院眼科主任,从事眼科临床26年。“从医这么多年,前来就诊的青少年患者占到50%,近视眼发病率已经呈现低龄化趋势。300度以下为低度近视,300~600度为中度近视,600度以上为高度近视,高度近视容易引发并发症,诸如视网膜脱落、青光眼、斜视、弱视等,必须引起重视。”记者在采访时,云丽娜刚结束一台眼科手术,她说,避免孩子发生近视,重在早期预防。

云丽娜表示,如果父母一方或双方有高度近视,说明孩子具备遗传易感素质,家长应尽早注意。在日常生活中,培养孩子养成良好读写姿势,做到胸口距离桌子一拳、距离书本一尺、握笔手指距离指尖一寸。一旦发现孩子视力出现下

降,不要急着去眼镜店验光配镜,应及时带孩子到医院眼科就诊,进行长效散瞳验光,把孩子眼睛的调节能力释放出来,再进行验光,此时才能确定孩子是真性近视还是假性近视,是否需要佩戴眼镜。

云丽娜同时指出,0~6岁是孩子眼睛生长发育的关键期。家长们要有效陪伴,保证孩子每天2小时的阳光户外运动,看电视保持5米以上距离。教孩子认字优先选择投影仪,室内光线不能太明或太暗,时间不超过20分钟。一旦发现孩子近视度数增长较快,佩戴角膜塑形镜是控制近视发展的有效干预手段,但一定到正规医院佩戴,定期检查。

## “亮眼计划” 持续开展

记者采访中了解到,针对当前青少年特别是中小学生视力普遍下降的问题,内蒙古青少年发展基金会已经持续多年开展关爱青少年视力健康“亮眼计划”公益活动,普及科学用眼知识,加强青少年近视防控工作,惠及成千上万名青少年儿童。6月2日,内蒙古希望工程·关爱青少年视力健康“亮眼计划”公益活动在内蒙古农大附中启动。

据内蒙古青少年发展基金会理事长蔚林聪介绍,近视已经成为青少年感知世界、探知世界的一大障碍,关注青少年视力健康刻不容缓。自治区团委、内蒙古青少年发展基金会于2021年首次启动内蒙古希望工程·关爱青少年视力健康“亮眼计划”公益活动,累计为4万多名有视力健康问题的困难青少年提供有效帮助。相比去年,今年的“亮眼计划”公益活动除了为家庭经济困难且存在视力健康问题的青少年进行资助,还将通过发放科普图书、公益讲座、视力筛查、捐赠护眼产品及防控治疗等形式帮助青少年提高视力。



班级里半数学生戴眼镜



户外运动很重要



做好眼保健操