



编者按:青少年是实施全民健身计划的关键重点人群。少年强、青年强则中国强。8月20日,山东省政府新闻办召开新闻发布会,通报山东开展的“体教融合”青少年健身科普试点工作。以“普及健身知识,促进体质健康”为主题,广泛开展青少年科学健身指导普及活动,推送健身方法,传播健身知识,开展近视眼、超体重、脊柱侧弯矫正等专项防治工作,着力解决信息不畅、方法不当的问题。

去年国家体育总局和教育部《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》发布,今年中办国办又发布了《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》,进入9月,随着各地新学期的开始,青少年健康问题日益成为社会关注的热点问题。

3个小学生1个“小眼镜”

我国儿童青少年总体近视率52.7% 其中小学生35.6%、高中生80.5%



3月22日,在河北沧州市实验小学,医生志愿者指导学生进行裸眼视力检查。
新华社发

幼儿园和小学是近视防控重点年龄段 小学平均每升高一个年级近视率增加9.3%

8月27日,教育部召开的新闻发布会透露,我国大中小学总体近视率达到了52.7%,比2019年上升了2.5个百分点。教育部体育卫生与艺术教育司司长王登峰解释,这与2020年绝大多数大中小学生受新冠疫情疫情影响而居家在线学习有关。

2020年9月-12月,国家卫生健康委开展了近视专项调查,共筛查247.7万名学生。调查显示,2020年,我国儿童青少年总体近视率为52.7%;其中6岁儿童为14.3%,小学生为35.6%,初中生为71.1%,高中生为80.5%。而小学低年级学生近视率为20.7%,较2019年增长1.4个百分点,较2018年下降1.6个百分点。

国家卫生健康委疾控局副局长高小燕表示,近视低龄化问题仍然突出。2020年

高度近视的危害不容忽视 近视学生中约10%为高度近视

高度近视容易引发多种严重并发症,比如白内障、视网膜脱离和青光眼等,是重点防治的致盲性眼病。再那吾东·玉山介绍,近视专项调查显示,近10%近视学生为高度近视,而且占比随年级升高而增长,在6岁儿童中有1.5%为高度近视,高中阶段达到了17.6%,高度近视的危害仍不容忽视。

“在近视学生中,2020年中、高度近视比例与2019年相比持平,但较2018年下降0.6个百分点。”再那吾东·玉山说,仍需要

各地6岁儿童近视率均超过9%,最高可达19.1%。小学阶段近视率攀升速度较快,从小学一年级的12.9%快速上升至六年级的59.6%。平均每升高一个年级,近视率增加9.3个百分点。“以上数据显示,幼儿园和小学是我国近视防控重点年龄段。”他说。

王登峰介绍,2018年,教育部等8部门印发了《综合防控儿童青少年近视实施方案》,通过采取各项措施,一年后,大中小学总体近视率从2018年的53.6%,下降到2019年的50.2%。但新冠肺炎疫情打乱了正常的教育教学生活秩序,也打乱了各项近视防控措施的落实。2020年,学生居家时间、看屏幕的时间增多,再加上久坐,体育锻炼减少,近视率出现反弹。

进一步加大工作力度,防控高度近视的发展。

医生表示,一般造成眼睛失明的主要眼病有白内障、青光眼、眼底病变等,高度近视虽然本身不会直接失明,但是会引起上述能造成眼睛失明的诸多并发症,因此,高度近视是造成眼睛失明的重要诱因之一。高度近视眼的眼轴更长,视网膜越薄,出现视网膜变性、裂孔、脱落

行动

十五部门联合开展八项行动

今年5月教育部等十五部门联合制定《儿童青少年近视防控光明行动工作方案(2021—2025年)》,聚焦近视防控的关键领域、核心要素和重点环节,联合开展八个专项行动:

1.引导学生自觉爱眼护眼。教育每个学生强化“每个人是自身健康的第一责任人”意识。主动学习掌握科学用眼护眼等健康知识,养成健康习惯,并向家长宣传。

2.减轻学生学业负担。引导家庭配合学校切实减轻孩子学业负担,不盲目参加课外培训、跟风报班,根据孩子兴趣爱好合理选择。

3.强化户外活动和体育锻炼。着力保障学生每天校内、校外各1个小时体育活动时间。鼓励基础教育阶段学校每天开设1节体育课。

4.科学规范使用电子产品。指导各地落实《关于加强中小学生手机管理工作的通知》,确保手机有限带入校园、禁止带入课堂,形成家校协同育人合力。

5.落实视力健康监测。建立儿童青少年视力健康监测数据库,每年开展全国儿童青少年视力动态监测,努力实现县(区)儿童青少年近视监测全覆盖。

6.改善学生视觉环境。指导各地改善教学设施和条件,落实教室、宿舍、图书馆(阅览室)等采光和照明要求,鼓励采购符合标准的可调节课桌椅、坐姿矫正器。

7.提升专业指导和矫正质量。发挥医院专业优势,不断提高眼健康服务能力。发挥高校、科研院所科研力量,开展近视防控科研攻关,加强防治近视科研成果与技术的应用。

8.加强视力健康教育。以开发义务教育阶段健康教育视频课程为基础,建立全国儿童青少年视力健康教育资源库。支持鼓励学生成立健康教育社团,开展视力健康同伴教育。

误区

孩子出门玩耽误学习?

北京市海淀区中关村第三小学执行校长郭金贵认为,防控“小眼镜”的难点在于形成“健康第一”的社会共识。破除“防近”误区,关键在于提升家庭认知。家庭教育观念应从“学习不能输在起跑线上”向“培养身心健康的孩子”转变,通过健康管理和家校合作,中小学学生近视防控一定能做好。

北京市东城区黑芝麻胡同小学校长吴健也表示,家长一定要改变“让孩子出门玩,就耽误时间和学习”的观念。学生身体强健了,不仅会更加阳光活力,学习状态也会改善。让孩子玩一会儿,并不会耽误学习,劳逸结合反而会促进学习。

专家建议,青少年、儿童应该科学用眼,保证每天1到2小时的户外活动时间,减少长时间近距离用眼,不要长时间使用电脑、手机等电子产品。家长应每年带孩子去正规医院做眼部检查和视力检查。当孩子出现近视时,应及时进行干预和矫正,以免近视度数加深。

担心“戴上就摘不掉” 不让孩子戴眼镜?

一些家长不让孩子戴眼镜,担心“戴上就摘不掉”也是误区。首都医科大学附属北京儿童医院眼科主任李莉说,长期不戴眼镜,孩子为了看清楚远处的物体,会过度调节让眼睛更疲劳。不但不会减缓近视度数,反而会加重近视的进展。发现近视后,要及时到医院进行检查,佩戴合格的矫正眼镜,定期到医院复查。民间一些方法,如按摩等,可以改善视力疲劳,但不能替代戴镜矫正近视。

专家提醒,很多家长发现孩子近视后,不愿面对现实,盲目寻求偏方和物理疗法,结果耽误了孩子配镜的最佳时间,导致近视度数增长更快。

防控“小眼镜” 有最佳时机吗?

“儿童近视呈现低龄化趋势,发病率也在不断攀

升,其中小学三、四年级的孩子出现近视的比较多。近视一旦出现是不可逆的,而且高度近视引起的病理性改变,对视觉功能的影响也是不可逆的。”李莉认为,近视防控要从小抓起。

防控“小眼镜”有最佳时机吗?专家建议,从出生开始就应该重视起来。父母是高度近视的孩子更要格外重视,出生6个月就可以做屈光筛查,每半年复查一次。上学后要有正确的读写姿势,读写和握笔姿势都很重要,长期歪着脑袋学习会导致一只眼的视力下降更明显。在课堂上,老师授课20分钟,可以让学学生远眺20秒。

不玩手机、不看电视 为啥娃还是近视了?

中国妇幼保健协会儿童眼保健专委会委员李晓柠介绍,近视眼主要包括两大类,一类主要是由遗传因素引起的,一类是由环境因素引起的。现在绝大多数青少年儿童的近视眼是环境因素引起的。那么环境因素有哪些呢?李晓柠说,主要是由于光照影响,还有用眼行为习惯。比如说长时间连续近距离注视,然后过近的注视距离,都会增加用眼负荷,诱发眼轴的过度增长,出现近视,并且近视出现加深进展的变化趋势。还有一个就是非常热门的一个词叫“远视储备”,也就是大部分的孩子出生以后都是一个远视眼的状态。正常成人的眼轴在23.5至24毫米,刚出生婴儿的眼轴是很短的,大概只有16毫米,处于一个生理性远视的状态,这就是远视储备量。但由于前面讲的这些环境因素影响,他的眼球过早发育,远视储备下降,到了6至7岁以后,很大一部分孩子就继续出现了眼轴过度发育增长,近视眼就出现了。

李晓柠表示,近视主要是由于长时间近距离操作。并非不看电子屏幕就万事大吉,看书、画画、玩儿乐高等等其实都属于近距离操作,如果时间过长,也对视力有损害。所以,避免长时间近距离操作才是防控近视的关键。