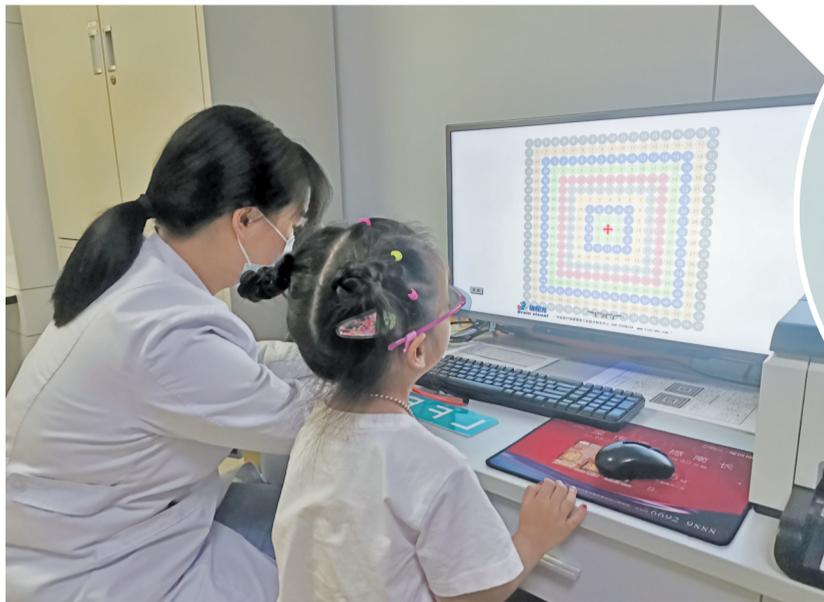


# 我们该如何守护孩子清晰“视界”？

## 医生建议：防控近视应坚持9大要点+1条“金标准”

6月6日是全国爱眼日。国家卫生健康委、教育部日前联合发布相关通知，确定今年全国爱眼日活动主题为“关注普遍的眼健康”，同时公布6个宣传口号，其中“保护视力 从小做起”“积极防控近视 共筑光明未来”等口号聚焦儿童青少年近视防控。

那么，在儿童青少年近视问题上，我市情况如何？孩子的视力该如何有效保护？记者就此进行了采访。



### 【专家建议】

9大要点+1条“金标准”  
能够有效防控近视问题

“目前的医疗技术条件下，近视不能治愈，因此，防控儿童青少年近视尤为重要。”虞瑛青建议，应通过提供良好的视觉环境、建立视力档案、保证均衡营养、保障睡眠等9大要点，防控、减缓儿童青少年近视。

在视觉环境方面，建议学生阅读书写环境的光照亮度为400-500Lx（勒克斯，光照强度单位），约等于夏天正午朝南房间的亮度。

在睡眠、饮食方面，要确保小学生每天睡眠10个小时、初中生9个小时、高中阶段学生8个小时，饮食注意保证均衡营养，多吃鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的营养膳食，少吃糖。

用眼时间上，建议小学一二年级不布置书面家庭作业，三至六年级书面家庭作业完成时间不超过60分钟，初中不超过90分钟，用眼期间要注意远近结合，每看近30分钟，应看远5分钟。

家长陪伴孩子时应尽量减少使用电子产品，孩子如需使用电子产品，应注意把控时间，尽量保证眼睛与屏幕的距离为屏幕对角线的5倍。

家长和老师应以身作则，带动和帮助孩子养成良好用眼习惯，保持标准读写姿势与习惯，做到书本离眼睛一尺、胸口离桌一拳、握笔手指离笔尖一寸。教导学生不在走路时、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。

平时要多增加孩子户外活动时间，不一定非要运动，但要保证孩子每天接触户外自然光的时间累计为2个小时以上。

家长应定期给孩子做视力监测，并建立视力档案，对于0-6岁儿童，要注重眼保健和视力检查，做到早监测、早发现、早预警、早干预。对于近视儿童青少年，应每3-6个月检查一次。

虞瑛青特别提醒，这9大要点中包含了一条“金标准”，即每天户外接触自然光2小时，看近30分钟远眺5分钟。孩子坚持做到这一点，可有效预防近视问题。

### ● 延伸

为推动落实无锡市儿童青少年近视综合防控工作，无锡市卫生健康委、市教育局在无锡市儿童医院设立的“无锡市儿童青少年近视防控研究中心”于6月1日正式揭牌。目前，已启动免费为市属幼儿园的孩子筛查视力、屈光度、眼轴，评估远视储备和眼球发育程度的工作，相关结果将与学生家长、学校以及教育局等主管部门共享。通过专业、科学、规范的学生视力筛查，并且做好跟踪、建档、指导工作，做到近视防控关口前移，降低近视发生率，延缓近视发展。

（晚报记者 刘娟/文、摄）

### 【权威发布】 学生近视呈高发和低龄化

日前，江苏省教育厅披露的一组数据显示，2018年、2019年、2020年，江苏中小学生的平均近视率分别是60%、58.1%和60.3%。其中，2020年，无锡地区中小学近视率高于全省平均近视率。

全省中小学生近视情况主要特点包括，近视比例居于高位，尽管2019年比2018年有所下降，

但2020年由于疫情原因，中小学生体育活动时间少了，看电子产品的时间长了，导致近视率上升；近视程度越来越深，从6岁到12岁，孩子每年近视度数要增加75度到100度，中度和高度近视比例呈增加态势；近视起点年龄越来越低，小学是近视率增长最快的学段，特别是小学的二、四年级

是近视快速增加的学段。

今年3月至5月，无锡市儿童医院也对我市约8万名学生进行了眼健康体检，结果显示，我市学生近视呈高发和低龄化特点，一年级学生远视储备严重不足，近视发展过快，低龄儿童近视矫正率低，我市学生视力健康形势严峻。

### 【家长声音】 孩子近视的“三大元凶”

就学生视力健康问题，记者走访了城区两所学校，随机采访了10多名佩戴近视镜的学生及其家长，受访学生在小学三年级至五年级不等，近视度数在125度至450度不等。

受访中，绝大多数家长认为，电子产品、不良读写姿势、用眼过度是导致学生近视的“三大元凶”。

滕先生的儿子小滕是一名三年级学生，两个月前刚开始戴眼镜，其中一只眼睛度数正常，另一只近视度数为125度。小滕告诉记者，同班近视的同学有15个左右。对于近视原因，滕先生认为，“现在的孩子学习、获取信息等都会使用到电子产品，户外活动时间太少，不像我们小时候，会经常

出去玩，放松眼睛的机会多。”

和小滕同年级的女生小锦（化名）双眼近视度数分别为250、300。和小滕一样，小锦也是今年才开始戴眼镜，家长说，虽然孩子目前课业压力不大，但小锦平时喜欢趴在写作业，坐姿不当加上长时间用眼导致近视问题。

### 【认知误区】 孩子轻度近视不用配镜？

“中小学生近视的原因是多方面的，较为普遍的原因包括：近距离用眼过多、户外活动过少、睡眠时间不合理、用眼习惯不良以及营养不均衡等。”无锡市儿童医院眼科副主任、副主任医师虞瑛青表示，值得注意的是，还有一些近视问题与家长有关。该院眼科门诊上月接诊的患者小姜就是较为典型的案例之一。

上月底，小姜（化名）因为眼睛看东西吃力，被家长带到无锡市儿童医院看眼科，结果显示，他

左、右眼近视度数均为250度，并伴有散光问题。

对此，医生很是遗憾。原来，早在去年9月，医生就发现了小姜存在近视问题，当时他眼睛的近视度数为，左眼75度，右眼125度；今年2月，复查时，左眼升至150度，右眼升至175度。

在这两次接诊时，医生都建议，家长给小姜配眼镜，及时矫正其视力，避免近视度数加深。但家长认为，小姜当时才一年级，戴眼镜过早，而且小姜坐在第一排，

能看清黑板，没有戴眼镜必要。直到上月复查发现，小姜双眼近视度数分别加深2倍、3倍，家长才意识到问题的严重，听从医生建议，给小姜配了眼镜。

“戴眼镜会导致度数越戴越深，变成金鱼眼；戴上就摘不掉了；轻度近视不用配镜……这些是不少家长的认识误区。”虞瑛青提醒，当孩子视力小于0.6时，就应通过配镜等方式及时矫正，否则，就会导致度数加深，甚至是高度近视。

### 【认知盲区】 孩子压力大，致心理性视力异常

除了上述原因，心理问题也会给孩子视力造成影响。如，无锡市儿童医院的小患者小悠（化名）。

在向医生描述病症时，小悠及其家长均表示，小悠经常视物模糊，怀疑出现近视。但验光结果显示，小悠视力正

常。随后，医生对小悠眼睛进行眼前后段全面检查，均未查出任何问题。

在接下来的沟通中，医生了解到，家长对小悠寄予厚望，为了让小悠成绩处于前列，家长给她报大量校外补习班，放了学后的小悠，“不是在补习班，就是在去

补习班的路上”，导致她平时精神高度紧张。

医生判断，小悠的视力问题属于精神压力过大导致的心理性视力异常。对此，医生建议家长应保持平常心，积极配合学校切实减轻孩子课业负担，多关注孩子心理健康。