

湖南启动第八个近视防控宣传教育月活动 专家呼吁家长做好近视管理

“视”不宜迟，请为孩子做好“四查一建”



扫码看视频

“全省儿童青少年总体近视率实现了在2018年的基础上平均每年降低0.5个百分点以上的目标，总体近视率特别是小学生、初中生近视率低于全国平均水平。”这是近年来，湖南递交的一份儿童青少年近视防控的成绩单。但不可否认，在护航孩子们光明“视”界这件事上，仍然任重道远。3月17日，湖南省第八个近视防控宣传教育月活动在长沙爱尔眼健康教育科普馆启动。现场，与会专家、师生和家长代表齐聚一堂，围绕如何“有效减少近视发生，共同守护光明未来”纷纷建言献策。

■文/图/视频 三湘都市报全媒体记者 黄京 通讯员 于思宇 卞迁



长沙市枫树山小学的孩子们正在做“无接触眼保健操”。

湖南省综合防控 儿童青少年近视 攻坚行动方案

到2025年，湖南将构建完善长效机制儿童青少年近视防控工作机制

到2030年，实现全省儿童青少年新发近视率明显下降，儿童青少年视力健康整体水平显著提升

6岁儿童、初中生、高中阶段学生近视率力争平均每年下降1、0.83、1.46个百分点

全省以及各市州小学生近视率控制在30%以下

6岁儿童、初中生、高中生近视率分别下降到3%、60%、70%以下

多所学校“花式”防近视为学生 配备可调节高度课桌椅

2023年，长沙市雨花区入选全国儿童青少年近视防控试点区。在3月17日的启动仪式上，雨花区教育局分享了近视防控的“雨花经验”。据了解，2022年、2023年雨花区中小学生筛查近视率已持续两年平稳下降。雨花区教育局副局长刘翔贵介绍，全区117所中小学全员创建为区级健康学校，同时将近视防控纳入对学生、班级、教师和学校的评价。2021至2023年雨花区先后投入经费990.6万元用于更换学校教室、功能室LED平板护眼灯。值得一提的是，2019—2023年，还投入2733.9万元用于采购可调节高度课桌椅，助力儿童青少年视力保护。在强化视力监测上，全区中小学校每年开展四次视力筛查和防控宣教，区财政统筹经费为0—6岁的幼儿提供免费视力筛查，由社区卫生服务中心具体执行。“我们还将学生近视率每年下降0.5个百分点等内容列入中小学绩效考核动态考核指标，将学校近视防控工作落实情况列入教育教学常规视导和健康与食品安全巡视内容，每年向近视率下降不达标的学校下达整改交办函。”

在雨花区的多所学校，“有趣又有效，好玩又好学”的“花式”防近视方案，也让孩子们寓教于乐。枫树山小学的“无接触眼保健操”，就深受孩子们喜爱。该校副校长陈雅说，这套眼保健操共分为五节，包括跳动的弹力球、一笔画图形、近焦与远焦等，孩子们通过跳视运动、追瞄运动等方式练习眼周肌肉，起到放松眼睛、缓解近视的作用。“这套眼保健操强调用眼卫生，而且‘能够让眼球动起来’，与传统眼保健操相比，孩子们的积极性更高了，预防近视的效果也更好。”

【倡议】

家庭是孩子近视防控“主战场” 家长务必做好近视管理“四查一建”

湖南中小学开学近一个月，多家眼科医疗机构也迎来了“视力检查潮”。连续几个周末，在长沙爱尔眼科医院多家门诊部，带孩子前来检查眼睛的家长络绎不绝，家住长沙天心区的苏先生就是其中的代表。他说，当突然发现女儿患上近视的时候，只觉得“如临大敌”，无法想象她戴上眼镜的样子。全国综合防控儿童青少年近视专家宣讲团成员、中华医学会眼科学分会视光学组副组长、爱尔眼科医院集团副总裁杨智宽教授介绍，刚经过一个多月的假期，孩子们长时间、近距离、无节制地用眼，以及冬季缺少足够的户外活动，孩子的视力很容易出现“滑坡”。而面对孩子的视力问题，杨智宽表示，家长们的表现往往也存在不同误区。“有的像苏先生一样表现得异常焦虑，甚至会‘病急乱投医’，对专业的医生团队也缺乏信任；有的家长则完全不了解近视的潜在危害性，以为戴上眼镜就‘万事大吉’，18岁之后再做个手术就恢复如初；还有的家长则表现出对戴眼镜这件事情十分抗拒，认为会影响颜值、近视程度会加深，等等。”杨智宽直言，一方面，越早近视的孩子成为高度近视的可能性就越大，所以在孩子出现近视的情况时，家长决不能不当回事；另一方面，科学地佩戴眼镜其实也是帮助孩子治疗近视的一种手段，对孩子的视觉发育甚至整个脑部发育，都有好处。“当然，在佩戴眼镜的过程中，需要通过专业检测手段，精准地为孩子配上一副度数和功能等都匹配的眼镜。”

多年深耕于近视防控领域，杨智宽还表示，近视防控工作决不能仅依靠学校管理，更不是学校和教育行政部门“说了算”。“家庭是孩子近视防控的‘主战场’，家长是孩子近视防控的第一守门人。”在活动现场，他还向全体家长发出近视管理倡议：要根据每个孩子的不同情况，通过用眼行为和环境影响，实现从预防到控制的全过程个性化管理。“通俗点来说，近视管理就是让孩子不近视、晚近视，尽量避免成为高度近视以及减少高度近视并发症的发病率。”

那么，为儿童青少年所打造的“近视管理”，家长应该如何管呢？杨智宽表示，方法可以浓缩为“四查一建”：还没近视做预防，查“远视储备”；疑似近视做鉴别，查“真假近视”；已经近视做控制，查“成为高度近视的风险”；高度近视做补救，查“高度近视并发症”。另外，定期带孩子进行屈光检查，连续跟踪检查儿童眼球和身体的发育情况，以此建立孩子的屈光发育档案。做好以上“四查一建”，动态了解孩子眼睛情况，就可以做好从预防到控制的全过程近视管理。

【呼吁】

严格控制儿童青少年使用电子产品的时间

“近视防控不能单靠学校或家庭的一己之力，而是作为一项系统工程来推动，需要多个部门合力，凝心聚力干事，科学精准施策，构建‘政府主导、部门协同、学校与医疗机构落实、社会参与’的近视防控工作格局，形成有利于儿童青少年视力健康的生活学习方式、教育管理机制和良好的社会环境。”省委教育工委委员、省教育厅党组成员余伟良呼吁，全社会都要行动起来，共同呵护好孩子的眼睛。同时要落实近视防控各项关键措施，有效减少近视发生。“近视防控防胜于控，控重于治，要做到早监测、早发现、早预警、早干预，防患于未然。”他还强调要加强户外活动。多让孩子到户外有自然光的场所开展体育锻炼等活动，保障学生每天校内校外各一小时以上户外活动时间，引导学生养成终身体育锻炼意识和良好的体育锻炼习惯。严格控制儿童青少年使用电子产品的时间，减少对手机、电脑等电子产品的依赖。

【行动目标】

到2030年全省以及各市州 小学生近视率控制在30%以下

记者获悉，今年2月，省教育厅、省卫生健康委等8部门印发《湖南省综合防控儿童青少年近视攻坚行动方案》（以下简称《方案》）。《方案》决定实施“儿童青少年阳光体育行动”“爱护眼眼宣传教育行动”“教室采光照明达标行动”“学生健康用眼行为习惯养成行动”“儿童青少年近视早干预行动”“近视监测诊疗规范行动”等六大专项行动，着力解决影响儿童青少年视力健康的突出问题以及近视防控工作中存在的难点，切实提高儿童青少年视力健康水平。

根据《方案》制定的工作目标，到2025年，湖南将构建完善长效机制儿童青少年近视防控工作机制，各方近视防控意识显著增强，儿童青少年近视率每年持续下降不少于0.5个百分点。到2030年，实现全省儿童青少年新发近视率明显下降，儿童青少年视力健康整体水平显著提升，6岁儿童、初中生、高中阶段学生近视率力争平均每年下降1、0.83、1.46个百分点；全省以及各市州小学生近视率控制在30%以下，6岁儿童、初中生、高中生近视率分别下降到3%、60%、70%以下，国家学生体质健康标准达标优秀率达25%以上。