

国家儿童青少年视力健康管理专家达成六大共识

# 增加户外活动 “目”浴阳光

6月6日是“全国爱眼日”，今年的主题是“关注普遍的眼健康”，旨在促进包括儿童青少年眼健康在内的全生命周期眼健康。为进一步聚焦儿童青少年近视防控，引导全社会共同参与，国家疾病预防控制局组织形成专家共识，即《国家儿童青少年视力健康管理专家咨询委专家共识：同心同力·促进儿童青少年眼健康》，让我们共同行动起来，共同呵护好儿童青少年的眼睛。

## 共识一 保护视力，从小做起

儿童青少年是视觉发育关键阶段。应从3岁起注意检查视力屈光状态，建立屈光发育档案，及时发现屈光不正、弱视、斜视等影响视觉发育的眼病，做到早发现、早干预。近视出现越早、进展越快，发展成为高度近视的可能性越大，而高度近视并发症是低视力和致盲的重要因素。全社会都要关注儿童青少年的眼健康，树立近视难可逆但可防、可控的信念。

## 共识二 增加日间户外活动 “目”浴阳光天天120

研究表明：沐浴在大自然阳光下是预防近视最有效的办法。倡导儿童青少年多在户外活动，尽可能多在阳光下“沐浴”，通过走路上下学，增加课间、午间、放学后的户外活动，在周末和寒暑假多安排户外时间，都是保护视力的好方法。中小学生每天户外活动时间不少于2小时，学龄前儿童每天户外活动时间不少于3小时。从预防近视的角度看，户外活动要求日间到户外，而不要强调活动的内容、方式与强度。社区设置儿童青少年户外活动的场所，提供开展活动的相关设施，鼓励儿童青少年抽出更多时间在社区参加户外活动强身健体。

## 共识三 建立视觉友好环境 学校家庭同步行动

改善学校教室和家庭采光照明条件，配备与儿童青少年



身高相适宜的课桌椅。读写作业台灯应通过国家强制性产品认证，使用可调节色温的读写台灯，夜晚宜将色温调至4000K以下。同时还要求：儿童青少年夜间读写，应同时使用房间顶灯和台灯，台灯宜放置在写字手对侧前方；观看电视的距离不小于屏幕对角线4倍；观看电脑、手机的距离分别不小于50厘米、33厘米；避免儿童青少年接触不必要的电子屏幕环境。

## 共识四 培养健康用眼行为 近距离用眼坚持“4010”法则

读写时保持“一尺、一拳和一寸”。对于中小学生，近距离持续用眼30~40分钟之后，应休息10分钟（4010法则）；使用电子产品时，每次不超过15分钟、每天不超过1小时。对于学龄前儿童，近距离持续用眼15~20分钟之后，应休息10分钟（2010法则）；尽量不接触电子产品。通过远眺、做眼保健操等方式缓解眼疲劳。每日睡眠时间，小学生不少于10小时、初中生不少于9小时、高中生不少于8小时，避免晚睡晚起和作息不规律行为。

## 共识五 “大手”牵“小手” “小手”拉“大手”

家长要以身作则，通过大手牵小手，让孩子养成健康的好习惯。家长不要成为

“手机控”“电视控”“电脑控”，减少孩子的视屏行为，与孩子多做互动性游戏，不额外增加孩子学业负担，让孩子多到户外活动，接触大自然与阳光。通过“小手拉大手”提高家长的眼健康素养。各部门要为儿童青少年提供科学规范、形式多样、喜闻乐见的爱眼护眼科普产品，教育工作者要加强科学用眼知识的普及，将近视防控知识融入课堂教学、班会活动之中，提高儿童青少年眼健康素养，再通过孩子去影响家长的眼健康行为，让家长也要关注自己的视力健康。

## 共识六 推进医防融合 实施综合干预

定期进行视力监测，建立动态视力屈光发育档案，开展分级防治。对于筛选出可疑屈光异常者，应及时到专业医疗机构进行复查与确诊。在确诊近视后，不听谣、不信谣，遵从医嘱进行科学控制，采用科学措施延缓近视发展，避免成为高度近视。建立政府主导、多部门联动、全社会共同参与机制，从点到面推广儿童青少年近视防控适宜技术，实施近视综合干预。儿童青少年是国家和民族的未来。让我们重视与行动起来，共同呵护好他们的眼睛，共筑中国光明的未来！

据国家疾病预防控制局官网

## 一分钟读懂 验光报告单

常规的视力检查往往包括两个部分：电脑验光测屈光度数和E字视力表测视力。很多人不清楚屈光度数和视力有什么区别，今天我们就来看一看。

电脑验光后都会出一张报告单，要读懂这张验光单，首先要了解报告单上每个字母的意思。其中，“R”即Right，代表右眼；“L”即Left，代表左眼；“S”代表球镜度数（“+”代表远视，“-”代表近视）；“C”代表柱镜度数（散光度数）；“A”代表散光的轴向；“PD”代表瞳距。一般来讲，S、C、A值会自动连续测量3次，第四排数值是前三次的平均值。如右眼S值+1.25代表远视125度，C值0.25代表散光25度，A值167代表散光轴向为167°，PD代表瞳距为59毫米。

除了电脑验光，通常还要用E字视力表测视力。那么，视力是否可以代表近视度数呢？也不行。因为视力和屈光状态（度数）是不成比例的。引起视力低下的可能是近视，还有可能是高度远视和散光，所以一定要结合电脑验光单上的球镜和柱镜度数综合判断。不同年龄的人，其眼睛功能和调节因素不同，即使视力同为0.1，近视度数也可能不一样。

最后要提醒大家的是，电脑验光度数≠配镜度数。电脑验光结果只是初步筛查，不够精准，容易随着人眼的状态和调节力而产生变化。儿童眼调节力强，需要散瞳后由专业的验光师进行客观检影验光，检查出合适的镜片度数，部分孩子还要反复试镜，才能最后精确配镜度数。

长沙市妇幼保健院儿童保健中心  
主治医师 罗毅

## 宝宝“偏心含乳” 妈妈免遭乳头皲裂

很多宝妈都有这样的感受，当宝宝吸第一口奶的时候，都会倒吸一口冷气，疼得直哆嗦，吸完以后，只要衣服稍稍碰到乳头，也会觉得剧疼，乳头因为皲裂导致每次哺乳都像经历一场“酷刑”。为什么会出现这样的情况呢？大多时候是因为妈妈没有掌握正确的哺乳方法。

当宝宝含着乳头的时候，他的舌头是呈勺状的，包裹着妈妈的下乳晕。如果宝宝含乳的位置比较浅，妈妈的乳头就会在宝宝硬腭和舌头之间，宝宝一吸吮，硬腭和舌头就会不断挤压乳头，几天下来，乳头就会起泡、皲裂、溃疡。另外，如果宝宝舌头往上顶，顶住妈妈的乳头或者乳头根部，那妈妈的乳头就更遭殃了。

正确的哺乳方法应该以“下乳晕”为靶心，让乳头进入宝宝软腭的位置，这个称之为“偏心含乳”。哺乳时，妈妈可以试着把乳房往上翘一翘，让宝宝的下巴对着这部分乳晕，再将其作为靶心让宝宝去含。这样，宝宝的舌头就会自然贴合下面大部分乳晕，乳头就直接伸到了软腭处的空间，这个空间比较大，也是乳头正确舒适的位置。

湖南省妇幼保健院康复师 潘群