

2026年6月9日

星期二

第3245期

国内统一刊号CN43-0036

全国邮发代号41-26

今日 16 版

大众卫生报

服务读者 健康大众

中国知名专业报品牌

全国十佳卫生报

新闻热线：

0731-84326206

湖南日报报业集团主管

华声在线股份有限公司主办

爱眼相伴六月

长沙多家医院开展主题活动,助力全民眼健康

本报记者 陈艳阳 通讯员 周巧 李雅雯 廉艺童

今天你有好好爱眼护眼吗?6月6日迎来第31个全国爱眼日,活动主题为“人人享有眼健康”。记者从长沙爱尔眼科医院、湖南省儿童医院、湖南中医药大学第一附属医院获悉,三家医疗机构紧扣活动主题,围绕青少年儿童、中老年全年龄段群体,开展户外公益跑、科普义诊、中西医护眼科普等特色惠民活动,以专业科普与便民诊疗守护市民清晰视界。

“近视防控好,人人户外跑”

“加油!加油!”6月6日上午,位处长沙市开福区浏阳河畔的鸭嘴公园内欢声阵阵,由爱尔眼科长沙医学中心组织的“近视防控好,人人户外跑”2026全国爱眼日长沙主题活动火热开跑,全市近200组7~14岁儿童家庭结伴完成3公里亲子欢乐跑。

“这次活动是医院响应长沙市儿童青少年‘五健’促进行动计划,依托自然光护眼的科学原理所策划开展,意在引导少年儿童走出密闭居室、放下电子产品,沐浴自然光、亲近大自然。”长沙爱尔眼科医院视光科主任温龙波介绍,每日累计2小时日间户外活动,是现阶段性价比最高、普及性最强的近视防控方式。白天自然光可促进视网膜多巴胺分泌,有效抑制眼轴非正常拉长,不论散步、球类等何种户外活动,只要保证日间户外环境,就能起到护眼效果。

温龙波主任提醒,受课业压力、电子产品普及影响,青少年近视防控形势严峻。孩子日常读写应严格恪守“一尺一寸一拳”标准坐姿,遵循“20-20-20”用眼法则,即每近距离用眼20分钟,就提醒抬头看20英尺(约6米)以外的远处至少20秒。夜间学习时,应搭配双光源照明,注意均衡饮食与充足睡眠,控制电子产品使用时间,减少近距离用眼。建议孩子从3岁起建立屈光发育档案,定期做眼部全面检查,实现近视早筛查、早干预。

“护眼三件套”受热捧,当心误区多

借助六一儿童节和全国爱眼日契机,湖南省儿童医院眼科推出了义诊服务、校园科普宣讲、特殊眼病儿童帮扶、院内展览、亲子公益、线上健康课堂、专科提质七大活动,全面普及相关知识,破除家长及学生常见护眼误区。

“医生,我给孩子用了好几种护眼产品,怎么还是得了近视?”6月5日,长沙市民王女士带着8岁的女儿苗苗来义诊台咨询。湖南省儿童医院眼科副主任、主任医师郭燕表示,叶黄素、防蓝光眼镜、网红护眼灯,被很多家长奉为“护眼三件套”,这其实暗藏了不少认知误区。叶黄素是视网膜黄斑区的重要组成部分,能抗氧化,减少氧化损伤,但无法缓解视疲劳,更不能预防近视,日常饮食均衡的孩子无需额外补充,单日摄入超40毫克还易引发皮肤发黄、肠胃不适。至于防蓝光眼镜,目前没有科学依据证明它可以预防近视,日常电子设备的蓝光剂量很低,只要不长时间近距离熬夜、刷手机,就无需过度恐慌。而目前国标中并无“护眼灯”品类,它只是“读写作业台灯”,选择台灯只需认准产品外表面有CCC标志、国标AA级照度和Ra(显色指数)>80的即可。

郭燕提醒,不少家长认为孩子一旦戴上眼镜,近视度数会增长更快。事实恰恰相反,只要孩子确诊为真性近视,不戴眼镜或佩戴近视度数不足的眼镜,眼睛长期处于模糊状态,睫状肌持续紧张调节,反而会加速眼轴增长,造成近视加深过快。真性近视不可逆,市面上各类宣称缩短眼轴、根治近视的产品均有误导,我们能做的只有科学防控,避免发展为高度近视。

老年眼健康问题突出 用好中医护眼优势

眼健康跟每个人息息相关,从6月1日~7日,湖南中医药大学第一附属医院眼科推出了青少年儿童近视防控指导、近视矫正手术术前评估、老视验配、眼底疾病免费筛查、免费耳穴压豆体验五大福利活动,涵盖青少年、青年摘镜人群及中老年群体。

“我们在接诊中发现大众眼健康误区普遍存在,防控短板较为突出,其中老年眼健康问题非常严峻。”该院眼科主任、主任医师陈向东表示:多数老年人存在“眼老是衰老正常现象”的错误认知,对视物模糊、眼干、黑影飘动、视物变形等症状不够重视,拖延就医,导致老年性黄斑病变、糖尿病视网膜病变等眼病错失干预良机。同时,大部分老年人习惯随意购买成品老花镜,不做医学验光,导致配镜参数不符;还有盲目使用网红眼药水、偏方护眼的情况也屡见不鲜,这些不良习惯,都极易损害眼部健康。陈向东主任提醒,老年人应重视眼健康管理,做到科学用眼、合理膳食,并坚持每年至少接受一次全面眼科检查,争取眼病早发现、早诊断、早治疗。同时,应积极管理高血压、糖尿病、高血脂等基础疾病,从源头减少相关眼病及并发症的发生,守护晚年视觉健康。

针对防控短板,陈向东主任建议发挥中医整体调理、未病先防的优势,用中西医结合的方法,内外同治、协同护眼。如针对青少年近视,可通过耳穴压豆、中药内服、针灸推拿、辨证食疗等外治内调方式,配合西医验光、防控镜干预,有效缓解视疲劳,延缓眼轴增长,从根源控制近视发展。针对中老年人群,依托中药熏蒸、穴位调理、辨证汤药以滋补肝肾、养血明目。从而有效改善老年性干眼、视疲劳,延缓眼底慢病进展,尤其适合不耐受药物、不适合手术的老年患者,实现温和长效的眼部养护。

各地多种形式开展“世界环境日”宣传活动

6月4日,城步苗族自治县儒林广场,邵阳市生态环境局城步分局工作人员向群众发放政策宣传资料。连日来,各地通过多种形式的活动迎接6月5日“世界环境日”的到来。

严钦龙 肖建华 摄影报道

