

6月6日“爱眼日” “目”浴阳光 预防近视 永康医院提醒 近视重在早预防早发现早治疗

一年一度的“爱眼日”悄然而至。5日,记者从永康医院眼科了解到,当前视力不好的小孩越来越多,而且呈现低龄化趋势。近视已经成为影响国民视觉健康的一个公共卫生问题,是“十三五”全国眼健康规划重要防治眼病之一。日前,国家卫生计生委、教育部、国家体育总局等部门联合下发通知,将今年6月6日全国“爱眼日”主题定为“目”浴阳光,预防近视”,进一步普及科学用眼知识,预防屈光不正,提高青少年眼健康水平。



眼科团队

□记者 章芳敏 通讯员 周刚

现状 青少年近视呈明显上升趋势

目前,我国的近视防控形势十分严峻。据国家体育总局统计,到2015年止,我国的近视总人数已接近5亿,占全世界近视人口的33%,而世界平均近视水平只有22%。如果现状得不到控制,预计到2020年,我国5岁以上人口的近视患病率将增50.86%-51.36%,患病人口

接近7.04-7.11亿,患有高度近视的总人口将达到4000-5155万人。近年来,各项数据均显示,青少年近视呈明显上升趋势,学生及家长应高度重视。

许多儿童青少年没有规律地用眼,时常宅在家里看电视、玩游戏、看手机或者IPAD等电子视频

终端设备,没有充足的户外活动时间。也许有人错误地认为“只要我学习好就行了,视力不好配戴眼镜就行了”,更有的人认为戴眼镜是有知识的象征,但现实生活告诉我们:一旦患了近视,戴上眼镜会给学习和生活带来很多不便。



测视力

行动 防控近视牢记三大法宝——阳光、户外、视远

近视的防控工作重在预防、辅助在有效控制。预防近视的途径和手段有多种多样,其中包括减少近距离用眼时间,端正坐姿,均衡饮食,多参加户外活动等等。今天针对今年爱眼日提出的主题“目”浴阳光,预防近视”,是预防近视中不可或缺的一条,也是常常被忽略的一条。

永康医院眼科是我市的重点学科。该科自2002年设立以来,与上海复旦大学附属眼耳鼻喉科医院长期合作,如今与杭州、温州、广州等地的多家知名眼视光医院建立合作关系,引名医方便市民就医。目前,该科室有医务人员30名,副主任及以上职称的医师3名,研究生2名。

记者在永康医院三楼眼科门诊看到,前来就诊的患者络绎不绝。有的市民说,这里的眼科是老牌子了,百姓信得过;也有的说,这里的医生不仅会治病还会传授防治知识;还有的说,这里的护士服务态度

也很好……

这里的眼科是否真如患者所说的那么好?到底有何独特之处呢?记者带着疑问走进该科诊室。在就诊记录本上,记者看到,前来就诊的人中,有的才四五岁,也有的还抱在怀里,当然也有八九十岁的老人。此时,一位中年男子也走进该诊室,一个劲地向周医生道谢。原来,这位男子的小孩不久前查出弱视,经过一段时间治疗后,视力有了好转。这次,他带父亲到永康医院看病,见到周医生坐诊,就过来道谢。其实,像这位男子一样,一些病人四处求医无果后,来到永康医院得到有效治疗,有的还送锦旗致谢。

周医生介绍,从近些年的健康检查来看,高度近视的发病人数较多。而高度近视则是致盲的疾病中重要的一种,因为一旦高度近视,眼轴将严重拉长,视网膜(等同于照相机的底片)将明显变薄、萎缩,甚至

脱离导致无法接收外界的光线而失明。而且患高度近视的人在将来考大学选择专业和工作择业都会受到限制。

近视防治领域权威专家上海复旦大学附属眼耳鼻喉科医院褚仁远教授认为,青少年儿童近视防控有三大武器,分别是阳光、户外、视远。

据调查,新加坡小学生平均每天只有30分钟待在户外,有90%青年人近视;与此相比,澳洲小学生待在户外的时间有3小时,澳洲的欧裔儿童的近视率仅有10%。

英国儿童的近视率约为30%-40%,非洲儿童的近视率极低。与其他国家相比,东亚儿童基本上都会上学,在校期间没有得到充分的户外活动,放学回家后也都待在屋里学习、看电视。除了种族遗传等关系外,户外活动及阳光的沐浴时间也是造成亚裔人群近视高发的一项重要因素。



验配角膜塑形镜(OK镜)



视光中心

提醒 早预防、早发现、早治疗

永康医院提醒广大家长朋友,对孩子的视力问题要重视,近视重在早预防、早发现、早治疗。家长老师应该鼓励提倡孩子在学习之余多多走出教室、走出家里到户外去参加各种丰富多彩的活动、体育锻炼,让眼睛沐浴在阳光下,放松眼肌,增强体质的同时也预防了近视。同时建议儿童常规在三周岁开始就可以到正规医院眼科初步筛查屈光状态,建立屈光档案,排查是否存在斜视、弱视等急需治疗的疾病,然后根

据屈光状态判断是否容易近视,可每年1-2次定期复查,记录在案,根据屈光发育的个体差异制定预防近视的方案。如果一旦视力低下,应进行医学验光、扩瞳验光,排除是否为假性近视。若为假性近视,可以通过改善不良习惯、多参加户外活动、接触阳光、辅以药物治疗。一旦确定为真性近视,则应摒弃错误的传统观念,根据医学验光结合眼位、主视眼等综合考虑及时佩戴科学处方的眼镜,防止因视物模糊、疲

劳、离焦等造成近视进一步过快加深。若佩戴普通框架眼镜以后每年近视度数加深仍过快的,通过检查适合的人群可以佩戴角膜塑形镜或者RGP来控制近视的过快加深。

世间万事万物,所有美好都需要用眼睛来观察,让我们一起努力爱眼护眼,拥有一双明亮的眼睛,用健康美丽的眼睛去感悟世界的真善美!让我们的眼睛沐浴在阳光下,也让我们的未来和生活充满阳光!



想了解更多资讯,敬请关注“永康医院”微信公众账号