

守护明眸“视”界 点亮“睛”彩未来

第28个全国“爱眼日”到来之际,为更好守护广大儿童、青少年视觉健康,6月6日,主题为“守护明眸‘视’界 点亮‘睛’彩未来”的专家与媒体面对面活动在山西爱尔眼科医院举办。活动邀请到山西爱尔眼科山西省区副总院长张丽军、山西省医师协会视光专业委员会副主任委员贾丁、山西白求恩医院眼科主治医师李凌云、山西省科普教育基地青少年眼健康科普馆科普专员张科珍四位专家围绕少儿眼健康保护、近视防控、眼外伤处理、科普基地建设等相关内容作交流分享。



专家与媒体面对面现场

科学导报记者 王小静 见习记者 魏世杰 文/图

专家观点

贾丁: 预防为先 让眼睛“动”起来



贾丁: 山西省医师协会视光专业委员会副主任委员

眼睛是心灵的窗户,一双明亮的眼睛是青少年放眼世界的窗口,关爱青少年眼健康对于他们健康成长具有重要意义。2020年9-12月我国全面开展近视专项调查,覆盖全国8604所学校,共筛查247.7万名学生。结果显示2020年我国儿童青少年总体近视率为52.7%。其中,6岁儿童为14.3%,小学生为35.6%,初中生为71.1%,高中生为80.5%。2020年总体近视率较2019年(50.2%)上升了2.5个百分点,与2018年(53.6%)相比,仍有所下降

(下降了0.9个百分点)。即便如此,我国中小学生患近视的人数占整个学生比例的60%,人数超6000万,居世界首位。造成近视的主要因素有遗传因素、环境因素、个体因素、营养体质因素和睡眠因素。导致小学生近视的主要原因有做作业太晚,导致睡眠不足、近距离用眼时间过长、过度使用电子产品、营养摄入不均衡、户外活动时间少等。目前除了配戴眼镜外没有更有效的治疗方法,唯有持久地开展预防

李凌云: 高度近视危害大 青少年防治要重视



李凌云: 山西白求恩医院眼科主治医师

近视,特别是高度近视,会严重影响儿童青少年的学习和生活质量,越来越多的研究表明,我国儿童青少年高度近视患病率持续上升,并呈低龄化发展趋势。高度近视为近视度数大于600度的屈光不正。近视度数越高,发生视网膜脱离或者视网膜裂孔的危险就越大。就像吹气球一样,气球被吹大之后,气球壁会变得更薄更脆弱,高度近视患者眼轴拉长,视网膜随之变薄,容易形成病理性损伤。高度近视患者发生玻璃体混浊的年龄更早,患有视网膜脱离、裂孔、黄斑出血、视网膜劈裂和脉络膜新生血管等疾病的风险增加,严重者甚至可致盲。所以高度近视患者平时要做好以下几个方面

的防护:高度近视人群应避免或减少眼部碰撞和激烈运动,如拳击、跳水、过山车等。建议高度近视人群定期进行眼底检查,遇到眼前有闪光感时,必须尽快就医,如发现眼底病变,应及时遵医嘱采取相应措施,避免不可逆的视力下降甚至失明。研究表明,近视的度数每增加三百度,那么眼球的前后长度就增加一毫米,不断增长的眼球发生视网膜脱落

张丽军: “防”“治”相结合 呵护眼健康



张丽军: 山西爱尔眼科山西省区副总院长,主任医师

斜视作为儿童眼科常见疾病,不仅影响儿童的视觉功能,还会造成儿童自卑等不良心理问题。斜视就是患者两只眼的位置不对称,看目标时,一只眼注视,另一只眼会偏离,两只眼睛不能同时注视一个目标。斜视多出现在婴幼儿或儿童时期,多数家长不能及时发现。斜视对小儿影响较大,能够影响患儿的双眼视觉功能,使视力降低、立体视觉下降、眼球运动和头位异常,甚至影响患儿面部和

眼球的骨骼肌肉发育。现在很多家长对小儿眼科检查不重视,没有意识到早期治疗的重要性,往往错过了治疗的最佳时机。预防斜视要从婴幼儿抓起,家长要仔细观察孩子的眼睛发育和变化。在婴幼儿发热、出疹、断奶时,家长应加强护理。注意婴幼儿双眼协调功能,观察眼位有无异常情况,也要注意孩子的眼部卫生或用眼卫生情况。对有斜视家族史的孩子,在2岁时应该让医生检查是否存在远视或散光问题。

张科珍: 科普馆立体穿梭之旅 沉浸式学习眼健康



张科珍: 山西爱尔眼科医院青少年眼健康科普馆科普专员

山西爱尔眼科医院青少年眼健康科普馆于2022年5月21日,被山西省科技厅授予山西省科普基地。总面积400平方米,分为以下六个展厅:探秘世界-互动体验区域陈列着动物VR头像、眼球模型、眼睛绘画等装置,参观者能够通过互动的形式感受动物视角与人类视角的差异,了解人类的眼球结构。通过光的三原色、制造七色光、穿墙而过、光学栅栏、奇异圆、电影原理、莫尔条纹、时空隧道、近视远视演示器等装置,光学实验室通过各种艺术表现形式让参观者体会到视觉艺术的神奇与奥秘。在视觉新体验区域,参观者能够通过VR设备,在感受眼睛给我们带来的奇幻世界的同时,还能够学习到更多帮助青少年防控近视的科学知识。通过科普宣教区的科普动画、未来畅想、实物的展现可以了解到眼睛的发育以及近视带给我们的危害,

更直观地向参观者展示眼病与眼保健知识。眼健康检查建档区从包括视力、电脑验光、眼压、裂隙灯、综合验光、眼轴等建档检查,能够详细地检测出眼睛的发育状态,并为参观者提供一对一的解决方案。通过一系列展馆体验,互动问答留言板以问答形式为参观者留下深刻的印象,从而学会眼科知识的应用,帮助参观者在日常生活中能够有效地爱护眼睛,预防近视。科普馆通过全息投影、AR/VR、体感互动等科技设备,全面展示了全生命周期眼睛的变化和可能出现的眼病,以及诊疗方式。科普馆通过科普宣传让更多人了解近视的原理和控制方法,唤起人们的爱眼护眼意识,让更多儿童青少年拥有一个光明的未来。为了更好地对儿童青少年进行趣味性科普,创作的《健康用眼“睛”彩无限》科普动画被评为全国优秀科普微视频。

科学对话

媒体问计 专家解惑

A 探索近视 防控新路径

智慧生活报:当下儿童青少年近视成为普遍现象,但不同年龄段、不同个体间的病理机制、控制方式具有差异如何达到良好的防控效果呢?
贾丁:对于未发生近视的儿童,应积极预防近视的发生,除了要有足量的户外活动,减少近距离用眼,还要及早建立屈光发育档案,记录儿童的屈光发育过程,做到早预防、早发现、早干预,及时了解远视储备的消耗情况。必要时,提前配镜预防也是一种选择,可以为远视储备不足的孩子验配离焦镜片,延缓远视储备的消耗速度,抑制眼轴的增长和近视的发生。一旦发现近视,建议前往医院进行医学验光,在专业医生的指导下选择合适的方式矫正视力。通过框架眼镜、角膜塑形镜、多焦点隐形眼镜、RGP等光学方法,能在一定程度上控制近视的增长。

B 加强安全教育 儿童眼外伤防大于治

山西科技新闻网:除了近视以外,儿童青少年还应注意哪些方面的眼病呢?比如眼外伤方面。
李凌云:由于儿童是一类比较特殊的群体,他们好奇心强、喜动、模仿性强,但是自我保护意识较差,极易受到外物的侵害。导致儿童眼外伤的原因也是多种多样,多为锐器刺伤:如铅笔、剪刀、竹签、铁丝、针、注射器或树枝等;其次为钝器击伤,如球类、玩具、子弹、弹弓等,其他还包括爆炸伤、车祸伤、化学伤;此外,像一些劣质玩具、激光笔、家中的猫狗等宠物都有可能

C 科学防控近视 共筑光明未来

山西科技报:0-6岁是儿童眼球结构和视觉功能发育的关键时期,6岁前的视觉发育状况影响儿童一生的视觉质量。关于近几年对0-6岁儿童的眼健康早期筛查中,有哪些新的发展趋势及问题呈现,儿童及家长在此年龄段应当注意哪些事项?
张丽军:出生后的儿童眼球结构发育不完全,眼轴只有16-17毫米,6岁左右才基本稳定。这一时期发生的眼部疾病可能导致儿童视觉发育迟滞甚至致盲。山西爱尔眼科医院专门成立了0-6岁儿童眼保健项目工作小组,组织开展6个月、24个月、36个月和4-6岁四个阶段的儿童眼保健专项检查工作,实现“一查两讲一观”工作模式:一查即儿童眼保健筛查,两讲即线下、线上科普讲座,一观即参观科普馆。为0-6岁儿童进行眼健康筛查,从三个方面保护孩子眼健康:第一是发现先天性白内障、先天性青光眼、先天性眼底病等致盲性眼病;第二是发现屈光不正、高度远视、高度近视、高度散光、先天性眼球震颤、眼睑下垂引起的弱视等疾病;第三是防控儿童青少年近视,早发现远视储备不足、接近视的儿童,让孩子和家长提前预防,健康用眼。

D 趣味科普眼健康 提升爱眼护眼技能

科学导报:山西爱尔眼科医院青少年眼健康科普馆是山西省科普教育基地,为儿童青少年进行眼健康科普有哪些新的形式与探索?
张科珍:除了外出的科普讲座以外,为了让孩子们能够亲身体验、沉浸式感受眼健康的重要性,特别设置了科普馆,活动形式也是多样的,有小小眼科医生职业体验模式、妈咪课堂、讲解员体验模式、线上云参观等,通过科普馆内新型的展教手段对儿童青少年开展体验科普,希望通过这种形式能让孩子真正学会科学的护眼方式,做好近视和眼病的预防。