

你了解眼睛吗？近视又是什么？近视的危害有哪些？在我国，学生近视呈现高发、低龄化趋势，严重影响孩子们的身心健康。共同呵护好孩子的眼睛，让他们拥有一个光明的未来，是学校、家庭、社会共同的责任。近日，由青岛市卫健委、青岛市教育局、青岛晚报掌控全媒体联合主办的“健康教育进学校”公益活动走进晚报优秀小记者站学校——崂山区麦岛中学，由青岛眼科医院专家姬戎媛开讲爱眼护眼小知识。青岛晚报视频号、掌上青岛APP全程同步直播，线上线下观看数量突破20万人次。



姬戎媛为学生们介绍爱眼护眼的小知识。

掌握“小知识”告别“小眼镜”

“健康教育进学校”走进麦岛中学 呵护孩子光明未来



学生们认真听讲。



姬戎媛，毕业于温州医科大学，主治医师，国际角膜塑形镜学会亚洲分会（IAOA）会员，参与起草并完成由国家卫生健康委员会制定的《儿童青少年视力健康管理技术服务指南》。擅长青少年近视防控、屈光不正以及弱视矫治，视功能异常、疑难验光的诊治等，熟悉各类角膜接触镜和框架眼镜的验配，对于双眼视觉功能训练、弱视训练工作具有一定经验。在国内外核心期刊发表论文1篇。

近视危害不容忽视

预防近视要从娃娃抓起。如果年龄小的孩子出现近视后不加以控制，到了青壮年时期，近视可能会成为社会化问题。此次爱眼护眼课堂，麦岛中学的学生们认真听讲，视力也是他们最为关心的健康话题。姬戎媛介绍，在我国，近视的现状非常不容乐观。2018年的流行病学调查结果显示：小学生的近视率为36%，初中生达到71.6%，高中生高达81%。近视的发生和发展与受教育程度呈很大的相关性，人们常常发现，从幼儿园到小学、初中、高中、大学，随着教育程度的提高，身边戴眼镜的人越来越多。到2020年，我国近视人群占比达到了50%，大约有7亿人出现了近视。值得关注的是，很小就近视的孩子，随着年龄的增长，有可能会发展成为高度近视甚至病理性近视，从而无法从事国家军事、航空航天、消防安全等领域的工作，近视可能会成为考学、工作的“拦路虎”。为了让学生们重视爱眼护眼，姬戎媛从认识我们的眼睛、什么是近视、近视的形成与危害、科学用眼和预防近视四个方面开讲。

当心习惯影响视力

眼睛是如何看清东西的？姬戎媛介绍，眼睛就像一台照相机，相机可以留下湖光山色的美景，眼睛则可以看到色彩斑斓的世界，而且眼睛比任何精密的照相机都要高级得多。眼球从前到后由透明的角膜、房水、晶状体、玻璃体组成了眼睛的屈光系统，相当于照相机的一组镜头。眼球的外壳从外到内由巩膜、葡萄膜、视网膜组成，巩膜和葡萄膜起着照相机暗箱的作用。视网膜如照相机的底片，黑眼珠中央大可小的瞳孔如照相机光圈，晶状体和睫状体共同完成的调节作用如同照相机镜头的焦距调节。哪些不良因素会促进近视的形成？近视具有一定遗传倾向，并且高度近视更容易遗传。姬戎媛提出，学生们要关注自己的用眼时间，有的同学看书、做作业或看电视、电子产品的时间，连续3到4小时不休息，甚至到深夜才睡觉休息，不仅会影响身体健康，而且会使眼睛负担过重。由于眼内外肌肉长时间处于紧张状态，学生们就容易出现近视。

从临床接诊的情况看，姬戎媛发现长期用眼距离过近引起近视的青少年很多见。此外，如果过多食用甜食、高热量食品等，也会更容易发生近视。“户外活动是非常重要的，大量的研究显示增加青少年户外活动量及时间是防控近视的有效措施。”姬戎媛介绍，户外活动只需要在户外阳光暴露即可，与是否运动不相关，与户外的时间长短有关，要求每天累积达到2个小时，或者每周累积达到10个小时。

近视“吃力”要早干预

当出现视物时的各种不良现象时，如眯眼、斜眼、歪头及喜欢近距离看电视等，姬戎媛建议学生们要及时告诉老师或父母。往往近视是从“吃力”开始的，学生们要重视视力的变化，当出现看不清黑板上的字、晚上畏光等情况时，一定要早发现、早干预。建议学生们在查视力时可交替闭上一只眼睛进行自测，以便及早发现单眼视力不良。一旦发现左右眼视力差别很大，要及时就诊。课堂上，姬戎媛还教给学生们如何读懂视力表、验光单，对近视度数有清晰的认识。姬戎媛还就学生们关注的健康用眼习惯给出建议：第一，积极关注自身视力异常迹象，例如出现看不清黑板上的文字、眼睛经

常干涩、经常揉眼等症状，及时告知家长和教师视力变化情况；第二，做好眼保健操，纠正不良读写姿势，做操时注意力集中，闭眼，认真、正确地按揉穴位等，以感觉到酸胀为度；第三，保持正确的读写姿势，做到“一拳一尺一寸”，不在走路、吃饭、卧床时，晃动的车厢内，光线暗弱或阳光直射等情况下看书或使用电子产品；第四，读写40分钟、休息10分钟（可远眺或做眼保健操等），科学使用电子产品，建议使用电子产品学习30到40分钟、休息远眺放松10分钟。授课结束后，学生们以热烈的掌声感谢姬戎媛的分享，不少同学表示学会了读验光单，回去要教给朋友和家长。