

调研2314位家长的防近误区,钱报联合浙二眼科医生精心制作宝典 7天7分钟,防控近视微课上线

下载浙江24小时APP,免费观看系列微课,还有望拿到科普漫画书

本报记者 郑琪

今天是全国爱眼日。近期,钱江晚报记者联合浙二眼科中心专家走访十余所中小学,进行《浙江儿童青少年视力健康调研》,共有2314位家长参与,调研发现9成孩子每天户外活动时间不足2小时,家长对防控近视仍有不少误区。

钱报健康中心团队为家长和孩子们定制开发了《7天7分钟,有效防控近视》系列微课,清晰讲解发病原因、预防方法、矫正控制手段,总结10大护眼误区、5大防控法宝、3大配镜陷阱。

微课主讲人倪海龙主任,将自己在临床工作近20年、为近10余万孩子诊治近视的经验进行总结,并分享了自己女儿从小到大的近视防控方法,非常值得收看。该系列微课于今天在浙江24小时APP上线,整个6月份,用户可扫码免费观看,也可在钱报“斑马鱼爱眼”APP收看。



浙江24小时APP扫一扫,免费听微课,签收“爱眼日知识礼包”。

今年3月起,钱江晚报、斑马鱼爱眼APP联合浙二眼科中心、蔡司光学共同推出“倪叔叔谈爱眼”2019防控近视公益系列活动。作为钱报健康传播大使,浙二眼科中心视光部主任倪海龙走进10余家学校进行科普讲座,并开展调查。参与调查的2314位家长,95%是7~12岁孩子的家长,其中半数是一二年级,这个阶段的孩子是防近的关键期。

科学研究表明,每天户外活动2小时,可有效预防近视。但调研结果令人遗憾,9成孩子每天户外活动时间不足,虽然有88%的家长希望孩子多亲近自然,但愿意增加孩子户外时间的仅有33%。

对于近视,焦虑的家长往往呈两种心态,一种是希望通过护眼灯、眼保仪或者药物等外界手段来尽快控制,另一种是等到孩子成年接受激光治疗来矫正,多花点钱。

当然,这两种想法都不正确,随即而来的误区也很多,比如认为近视不是病,过早配镜反而会造成近视加深、眼镜度数最好配得低一点等。更多调查结果可看本版配图。

调研报告充分暴露了浙江家长在防控近视方面存在的问题,钱报健康中心团队立足调查结果,紧密结合临床,与倪海龙主任共同研究开发了《7天7分钟,有效防控近视》系列微课,内容更具实用性。

微课设有4个主题,共分7讲,每讲时间在7分钟左右,逻辑清晰,讲解明了,收看没有负担。那下面,简要介绍下内容吧——

主题1:破解病因,近视为何越来越多?讲解视觉发育规律、近视原因、日常诊断,具体分析钢琴、上网课、看电视、看书等用眼习惯,什么才是孩子早早近视的“真凶”。

主题2:防控手段,方法对了才能见效!解释近视危害,具体分析户外活动、光学框架眼镜、OK镜等5种手段的适合人群,讲解药敷、按摩、仪器视力训练是否有价值。

主题3:走出误区,避免10大护眼陷阱。从预防、治疗、环境、生活习惯全方面提升家长对防控近视的认识水平。

主题4:验光配镜,千万别犯这3个错。配镜是最常见的近视矫正手段,但选配一副优质实惠的眼镜有门道,平时如何保养眼镜也有讲究。

去过浙二眼科中心看门诊的家长应该都知道,倪海龙主任平时一号难求,专程跑门诊一趟时间、精力、花费都不少。现在,一个更好的建议放在眼前,由名医主讲的微课已推出,无需挂号就能在家跟着学,之后再求诊沟

通效率也更高。

那微课适合哪些家长呢?我们推荐给三大人群:不知道如何预防孩子近视的家长、想帮助孩子控制近视度数的家长、希望能为孩子科学护眼的家长。

观看《7天7分钟,有效防控近视》微课,家长获取是一份实用易懂的护眼方案,还能得到专业贴心的健康守护,因为倪海龙主任会不定期提供咨询哦。

特别感谢的是,蔡司光学对本次活动和微课的大力支持。我们也邀请了蔡司光学中国区总裁彭伟参与微课录制,从光学产品创新、镜片工艺等角度讲解验光配镜中的奥秘。

“蔡司光学一直深耕视光行业,凭借百年的眼视光技术积累,大力投入青少年的产品研发,遏制近视进一步发展。”彭伟说,未来,蔡司光学还将一如既往承担企业的社会责任,在中国视觉健康领域,尤其是青少年近视防控方面,加大投入和研究,提供高质量视力保健,打造健康视光产业生态圈。

据悉,5月30日至6月1日,蔡司光学青少年近视防控戈壁挑战赛在敦煌戈壁隆重举行,挑战者历经88公里艰苦卓绝的路途,旨在展现视光行业的从业精英们在青少年近视防控工作上攻坚克难的团结意志和勇气,同时号召社会大众关注青少年近视防控并共同行动。

这样收看+

即日起,扫二维码,即可在浙江24小时APP上观看《7天7分钟,有效防控近视》微课,用户也可在斑马鱼爱眼APP上收看。

现在浙江24小时APP上观看微课,并留言附上姓名、手机号码、地址(留言不公开)的前10位用户,将可得到倪海龙主任团队创作的漫画科普书籍《孩子的护眼宝典》。

更多活动+

今天下午1点半~4点半,在浙大二院解放路院区9号楼与8号楼之间,浙二眼科中心开展青少年眼健康义诊、咨询、赠书活动,包括免费测视力、电脑验光、测眼压等专科检查。当天下午,针对有进一步验配需求的人群眼科中心10号楼一楼视光部,将开通绿色通道,并提供免费专业验光,有需要的市民可前往参与。

