



未来的幸福生活 要让孩子们用明眸去看

本报评论员 张炳剑

2019年3月,温州率全省之先,以温州市政府的名义印发近视防控实施方案,将“明眸皓齿”工程写入政府工作报告,纳入温州市当年的十件民生实事之首。同年6月和9月,温州市完成百万中小学生视力普查,并以普查数据为基础,探索研究温州的防近视指导方案。

只要我们稍加注意,就会发现,近视人群的低龄化现象已十分严重,就拿温州来说,据最近的调查数据显示,全市107万的中小学生,接近60万的孩子出现近视。其中,小学生近视率38.3%,初中生77.6%,高中生84.4%。

事实上,全国范围来看,情况也不会好太多。

过早近视,不仅会影响到孩子的成长,给生活带来诸多的不便,同时也会影响到整个社会的发展。社会上有很多工种都对视力有要求,尤其是一些高精尖的作业,对视力的要求更是严苛。可以说,孩子的近视问题,不仅关系个人,更关系社会的未来发展。

好在这一问题已经引起了全社会的关注,去年,防控学生近视更是被提升到了国家战略的层面,教育部等八部门印发《综合防控儿童青少年近视实施方案》的通知,对其做了比较详细的部署,甚至将其纳入政府绩效考核指标,足见其重视程度。

在此背景下,温州市率先推行旨在保护

孩子视觉健康和口腔健康的“明眸皓齿”工程,并将其写入政府工作报告,不仅是顺势而为的民生实事之举,更是大胆尝试的创新之举,在全国范围内都具有借鉴意义。

从具体的措施来看,温州市对此可谓煞费苦心了。不仅改造了教室采光和照明,从环境上减少对学生视力的影响;而且给每个孩子都建立视觉健康电子档案,进行全方位的监测;此外,更是减少学生的学业负担,鼓励学生多运动、多睡眠,从源头上减轻用眼量。

预防近视和龋齿,关键在于让孩子养成良好的生活习惯。而要让良好的习惯内化于心,离不开包括学校、家长在内的全社会坚持不懈的宣导和教化。

温州医生给出爱眼护齿的专业建议

视力模糊,要及早去医院做检查 保护牙齿,最重要的是少吃甜食

通过调查,温医大眼科、牙科的专业医生发现,在现实中,还有数量众多的家长对于孩子近视和龋齿的知识一知半解,甚至根本不懂。

那么,我们应该怎么做,才能降低孩子近视和患上龋齿的风险呢?这里有一份专业的建议,请收好。

已出现近视的孩子 尽早带到医院做临床干预

温医大眼视光医院角膜接触镜专科主任姜璐说,该医院每年大约收诊30万人次,其中绝大部分是儿童和青少年,眼科患者低龄化越来越严重。

“六七年前,如果门诊室来一个六七岁的孩子,我们会感到吃惊,到四五年前已经习以为常,基本上一个月会有好几例,幼儿园大班或者一年级的孩子也有不少。”她说。低龄儿童除了发病率特别高,进展速度也很快,一年的近视增长往往在50度至75度甚至更高。

姜医生的建议:

1、对于低龄儿童,如果孩子出现偏头看东西、视力模糊的情况,应该及早带到医院做检查;

2、已出现近视的孩子,应该尽早带到医院做临床干预,用光学方法(比如佩戴特殊设计的框架眼镜或者OK镜等)来延缓近视增长;

3、尽量保证孩子有充足的睡眠,小学生10小时,初中生9小时,高中生8小时;

4、严格规范电子产品的使用时间。特



别是学龄前的孩子,3岁以前不能使用电子产品;3~6岁每天不超过30分钟,每次间隔10~25分钟;中小學生每天使用电子产品不超过1小时,更不应该打游戏;培养合理的学习生活习惯;

5、在日常学习时,每30~40分钟远眺10分钟,不在移动的车厢、强光或者昏暗的灯光下阅读,不适合近距离用眼、学习或者游戏;

6、坐姿方面,注意一尺一拳一寸(看书写字时胸口离书桌一拳,眼睛要离课本一尺,握笔手指离笔尖约一寸);

7、饮食方面:保证营养均衡,鱼类、颜色深的蔬菜、水果,比如绿色、橙色、紫色蔬果。

8、定期到专业医院复查。

预防龋齿

一定要限制糖的摄入量和摄入频率

“温医大口腔医院每年大约有七八万人次的小孩子来看牙齿,年龄段大多集中在3~5岁。”温医大口腔医院预防口腔科主任魏利敏告诉记者。

“印象很深的是一个6岁左右的小朋友,两年前来门诊的时候,嘴里几乎没有一颗完整的牙齿,所有牙齿都只剩下残根残冠。”魏医生说,这个男孩看起来很矮小,比同龄人发

育要晚两三年。一问才知道,这个孩子饮食习惯非常不健康,从小每晚要吃很多次奶,添加一些辅食,稍微硬一点的饭菜水果基本都不吃。

经过治疗,情况好了很多,现在已经长出了6颗新牙,个子也快赶上同龄人了。



魏医生的建议:

糖是导致龋齿的元凶,一定要限制糖的摄入量和摄入频率。

如果小朋友一周必须吃七颗糖,是应该一次吃完还是每天吃一颗?正确答案是一次性吃完,半个小时后彻底刷牙,清洁口腔。

“糖的摄入频率比摄入量更为重要。”魏医生说,除了糖果,家长还要注意“隐性的糖”,比如蛋糕、面包、饼干和含糖饮料;

从一岁开始坚持有效刷牙,注意刷牙的时间和方式;

两岁开始提倡涂氟,保证牙齿表面光洁。一般没有龋齿的儿童,提倡半年涂氟一次,有龋齿的儿童,每三个月就要涂氟一次;

五六岁的儿童,建议做窝沟封闭;

定期前往医院检查,即使没有龋坏的牙齿,也要半年去专业医院做检查,因为儿童的身体发育速度很快,牙齿坏起来也很快。

本报记者 汪子芳 文/摄