

很多孩子,宅家两三个月,近视加深100多度 浙二眼科有位倪叔叔,坚持17年走进校园,做了150多场公益讲座 倪海龙说,开学第一讲,应该讲护眼



倪海龙

本报记者 吴朝香

“开学第一讲,应该给孩子们好好聊聊护眼。”倪海龙坐在诊室内,桌子上放着一沓打印出来的小纸条,上面是护眼小技巧。每次问诊结束后,他就会拿出一张小纸条,送给小患者和他们的家长。

这段时间来看近视或视力筛查的孩子,倪海龙有时候还让他们在诊室里当场读一遍,并让其带回家贴在书桌前时刻提醒,“疫情期间,很多孩子的视力下降太明显,有些孩子,两三个月时间,近视度数就上升了125度。”

浙江大学医学院附属第二医院眼科中心视光部主任,中华医学会眼科学分会眼视光学组委员,教育部全国综合防控儿童青少年近视专家宣讲团成员,浙江省儿童青少年近视综合防控专家指导委员会副主任委员。

倪海龙是浙江大学医学院附属第二医院眼科中心视光部主任,有人称他倪医生,有人叫他倪老师,孩子们则喊他倪叔叔。

这源于他坚持了17年的一件事:进校园,做护眼公益讲座。

倪海龙有几位朋友,从事的是IT行业,家里的手机、电脑都配备得比较早。“他们的小孩,四五岁的时候,都出现了视力下降,近视100度的情况。”

倪海龙觉得应该让大家意识到近视的危害,以及怎么去保护眼睛。“在医院,来我这里的孩子们基本都是眼睛已经近视的。而眼睛一旦近视,就是不可逆的。如果在他们近视前,就能了解到怎么护眼,那就可以预防啊。所以,我觉得自己应该走出去,到校园里,去做讲座。”

如今的倪海龙,一年要做30多次公益讲座,不仅在省内,还被邀请到省外,每次课,三五百人的报告厅或多媒体教室,七八百人的多功能厅或风雨操场,座无虚席。他很开心收藏了很多学校师生们赠送的红领巾与校外辅导员证书。

孩子的近视防控有多重要?如何控制近视加深?倪海龙这里有数不清的例子。

有一位小男孩,读初一的时候,已经近视500度,找到倪海龙就诊后,根据治疗方案,戴上了角膜塑形镜。

除此之外,倪海龙细心指导他调整行为习惯:怎么增加户外活动、怎么合理使用电子产品、怎么看书……

家长与小男孩都很配合,放弃了许多课外学习班,改变了原有的不良用眼习惯,并定期

来医院复查。

“这个孩子现在已经读大学了,过去7年,只增加了50度,非常稳定。”

倪海龙的公益讲座大多在晚上。有讲座的时候,从医院下班之后,他就要和时间赛跑。

有好多次,他5点多下班,坐车到校园,高峰路堵,赶上6点半或7点的讲座,两个小时,结束返回,晚饭都来不及吃。

“我的讲座,不是在周末,就是在晚上。”这是因为倪海龙的听众大多是家长和老教师,所以要在他们下班后进行。

近视眼镜能不戴就不戴;近视戴镜度数会越来越深;近视无所谓,长大后都可做手术解决……这些都是流传在家长中的认识误区,倪海龙被问过无数次这样的问题,他也在各种场合做科普辟谣,不厌其烦。

“很多人不知道,高度近视会增加几十倍以上的许多眼底病变风险,以及四五倍以上的青光眼、白内障等风险。”倪海龙说,正是因为近视尤其是高度近视给眼睛带来这些长远和潜在的伤害,所以预防与控制非常重要。

17年,浙江、云南、辽宁、广东……倪海龙走进全国各地的校园,做了150多场公益讲座,直接惠及10万多名儿童青少年和家长,这些讲座又通过视频直播等多种形式影响到千万人。他还和国内两位专家共同创作漫画书籍《孩子的护眼宝典》,已发行了16万册,加印10多次。

有人说他,不在去医院的路上,就在去学校的路上。

这样的节奏,倪海龙坚持了17年。累不累?

“肯定累的。”他说,“但是想起自己珍藏的许多红领巾,听到讲座后家长感谢的话,看到有些孩子认真听我讲座的视频,尤其来就诊的小患者说,几年来视力保护挺好的,或近视度数很稳定的,那种获得感和幸福感,会让我感到很轻松。”

疫情期间,倪海龙的线下讲座停下了,可他并没有停下。2月份的时候,他就开始担心,被关在家里上网课的孩子,近视防控是个大问题。他开始在线上做“疫情时期上学、居家如何护眼”的讲座,从直播40分钟讲座到10分钟与2分钟等版本的讲座与护眼视频,引起了巨大反响。

而门诊的情况印证了他的担忧:两三个月,近视度数增加100度的小患者不在少数,甚至有150度的。“这说明,这个时候,近视防控科普更重要也更紧迫。”

如今,疫情时期护眼的“讲座”,倪海龙一直在持续。这也只是他无数场护眼公益活动中的一朵小浪花,“即使它只落到一位家长、一个孩子的身上,也许它就能保护一双明亮、清晰、健康、美丽的眼睛。”

这就是倪海龙坚持的意义。

钱报联合浙二眼科、依视路送出开学护眼包

伴随着近期学校陆续开学,从家里防电子产品过度使用,到去了学校又要防“宅”在桌前,好的用眼习惯贵在坚持。

课间户外活动,让眼睛沐浴阳光显得特别重要。“今年的寒假格外长,学校开学也同时迎来了新的配镜换镜高峰。专业的眼睛配镜矫正和用眼习惯的养成是控制近视的关键点。”依视路表示,“企业一直致力于光学研究,提升高品质的戴镜视觉效果,尤其今年公众对健康教育的认识上升到了一个新的高度,我们一如既往坚持且全力促进和眼科专家、媒体在助力青少年近视防控公益道路的合作交流,聚焦青少年近视问题,同时让眼健康的理念触达更多家庭。我们也在精益求精研发适合学生等各类人群的定制化产品,搭载前沿技术面向市场,不止为了让视觉更完美,也是提高生活品质的重要组成部分。”

这才是护眼包的正确打开方式

钱江晚报·小时新闻联合浙二眼科中心及全球专业镜片制造企业依视路,共同送出近千份开学护眼包。里面有人气书《护眼宝典》漫画版,教你如何爱眼护眼;清洁用品组合,减少细菌碰触眼睛的风险,“小眼镜们”,依视路专业镜片擦拭纸也帮你贴心想到了,全方位助力孩子的用眼习惯与用眼卫生。

当然,在护眼包上还有一个二维码,扫一扫就可以收看倪海龙主任特别版的开学护眼短视频了,希望你可以和身边的朋友分享,共同督促,在学习中不要忘了科学护眼。听听倪叔叔的暖心叮嘱,每天坚持抽出时间享受户外活动的乐趣。没有抢到护眼包也不要紧,小时新闻客户端大健康频道还将陆续上线近视防控的精品课程,全年陪伴你的眼睛健康成长。

本报通讯员 郑佳颖



扫一扫,收看倪海龙主任特别版的开学护眼短视频