

■钱报共同参与百场近视防控活动圆满收官

孩子眼中的世界总是美好的,网课、游戏、刷屏……却可能在悄悄偷走他们的视力,我国近视发病率居高不下。在2021年,钱江晚报全媒体健康中心、浙江大学眼科医院、浙大二院眼科中心与杭州市教育局联合开启百场爱眼护眼和近视防控进校园全年公益行动,携手大连板桥、蔡司光学、依视路等爱心企业共同打造富有层次的科普活动,并推出《倪海龙医生漫画谈近视防控》图书。这本一问一答漫画科普防近书,入围中国医界好书。不少家长直呼:好读!有用!

自《综合防控儿童青少年近视实施方案》实施以来,各地陆续开展全国近视防控宣传教育月、打击儿童青少年近视防控产品虚假宣传等一系列活动,疫情常态化下近视防控工作多形式、多渠道开展,为美好视觉美好未来加油。

新一年马上就要到来,倪海龙团队与我们的公益行还将继续。我们相信,这条路会有更多人与我们同行。

扫描二维码,了解我们多方携手的儿童青少年视觉保卫战公益行动全记录。



扫码看儿童青少年视觉保卫战公益行动全记录

任何“治愈近视”的广告都别轻信 专讲防近视的“小蓝书” 入围中国医界好书

本报记者 郑佳颖 杨子宸 文/摄



《倪海龙医生漫画谈近视防控》封面



浙江大学眼科医院科普展示屏



百场爱眼护眼和近视防控科普宣讲启动仪式

百场科普宣教 让正确用眼方法流行起来

百场爱眼护眼近视防控讲座活动火了,在杭州各区、县(市)直属学校陆续输送科学防近知识的同时,倪海龙和他的团队也走到了云南、西藏等边疆地区。“近视在全球普遍流行,作为眼科医生,我希望正确的用眼方式和科学的防控近视方法真正流行起来。”教育部全国综合防控儿童青少年近视专家宣讲团成员、浙大二院眼科中心、浙江大学眼科医院视光中心主任倪海龙说。

寒假即将来临,为了让同学们直观了解爱眼护眼要点,倪海龙团队把视频课件和主編的近视防控漫画“小蓝书”一起送进学校。

倪主任和他的团队曾算过这样“一笔账”:每周坐诊三个半天,每天看60个号,假设工作40年,也只能帮助30万个小朋友,并且绝大部分已经是视力下降近视的孩子。而如今,借助视频化、图文化等新媒体方式,可以让孩子真正远离近视。

一生拥有好的视力,青少年时期是防控的关键期。18年来,倪海龙不断探索,身体力行,给更多年轻医生树立榜样,切实帮助孩子们拥有光明未来。

杭州天地实验小学校长王雷英在百场爱眼护眼近视防控讲座现场被圈粉:倪海龙主任讲得真好,深入浅出。杭州市莫干山路小学全体学生在线上收看了专题讲座,视频以答疑方式,循

循善诱,提醒孩子们近视发生后不可逆转,避免陷入近视伪科学认知误区。钱江晚报视觉保卫战走进革命老区之际,倪海龙带领团队党员一起参与,为当地基层医护人员送上了精彩一课。

这位倪叔叔被写进了红动浙江获奖征文。“你未必要光芒万丈,但始终要温暖有光”,这句话,倪海龙常常说起,鼓励年轻眼科医生坚持下去。他连续第二次入选全国儿童青少年近视防控专家宣讲团。

完全治愈属“瞎折腾” 这本小蓝书教你避免踩雷

近期全国开展打击儿童青少年近视防控产品虚假宣传等一系列活动。在浙江大学眼科医院日常门诊中,倪海龙仍然发现许多家长存在误区。

“孩子戴了眼镜后度数会增加吗?眼睛会变形吗?”“倪主任,我孩子近视还有救吗?能治好吗?”“近视了现在不用管,以后做个激光能好吗?”……

倪海龙医生和团队创作的《倪海龙医生漫画谈近视防控》通过一问一答的方式,破解误区,引导家长和孩子养成良好的用眼行为习惯与生活方式,科学认识和对待“小眼镜”问题。

“打个比方,如同孩子们的身高一样,在成长阶段是不会变矮的,近视也是如此。”

倪海龙表示,任何宣称可以治愈近视的机构都是骗人的。儿童青少年近视的发生发展呈现

为眼睛眼轴的延长,而眼轴的延长是不可逆转的。

一些不良机构常见的套路有:没有进行睫状肌麻痹“散瞳”验光,故意虚高电脑验光仪测量的度数,虚高孩子近视度数,然后通过所谓的治疗“举措”把度数降低;或是利用检查视力时的环境、照明、距离及视力表的不规范,制造视力改善虚假数据。对此,家长们要擦亮眼睛,辨清真伪。“眼罩药敷”、“按摩”、“视力训练仪”这些号称能降低度数的方法,全都没有任何科学依据,一旦孩子出现近视症状一定要到正规医疗机构检查,避免错失最佳矫治时机。

倪主任在门诊中遇到不少因陷入误区、近视度数明显上升的孩子。

有位刚上小学的孩子,一年之间近视度数加深了200多度。原因就是孩子因为害怕,觉得近视了会挨骂,不敢说,向父母、老师谎称能看清教室黑板上的字。直到家长发现孩子看东西总是眯眼睛,才带着他来就诊。

还有更多的孩子查出近视了,不肯戴眼镜,每天依赖所谓的视力训练仪,也不听“半年复查”的医嘱,结果往往一年之后,近视度数成倍增长。

“一旦看不清黑板上的字,一定要正确引导,让孩子主动告诉老师和家长。”倪海龙说,配戴眼镜是一种近视矫正的科学方式,近视防控要打组合拳,除了督促孩子减少近距离用眼外,还要设法保证孩子每天足够的户外活动时间,让眼睛沐浴阳光,有效预防近视发生和加深。