



身处青绿,邂逅纯真 寻找“走失”的灿烂阳光

一场近视防控读书分享活动,让家长孩子生动了解护眼真知



本报记者 郑佳颖/文 杨子宸/摄 通讯员 沈凌

“水光潋滟晴方好,山色空蒙雨亦奇。”守一方晴好,六月的西湖,风光不与四时相同。宝石山宛如一道屏风,伴着西湖的柔波相应成色。端午佳节,很多市民拾级而上,在宝石山上的纯真年代书吧驻足,岁月安好,书香浸润。

6月5日,在全国爱眼日到来之际,在杭州人的文化客厅纯真年代书吧,一场关于近视防控的读书分享活动,纯真上演。

“希望孩子们都用明亮的眼睛去欣赏美丽的西湖景致。”倪海龙饱含深情地说。

家长说近视了先熬熬 导致孩子半年度数骤增

“有些家长对待孩子的近视听之任之,实在令人担心。”倪海龙,全国综合防控儿童青少年近视专家宣讲团成员、家长宣讲团团长,2021年度十大医界好书·医学科普(儿童)获奖作者,也是一位坚守公益19年的眼科医生。

近日,一位家长来到倪海龙医生的门诊,向他寻求正确的近视控制方法。“总想着熬一熬,孩子近视可能是暂时的。平时注意点少用眼,他也许能自己好转。”半年前,孩子说在学校视物有些模糊,这位家长就带他去医院做了散瞳验光检查,当时查出来近视75度。抱着侥幸心理,他并没有听从医生的建议给孩子进行科学矫正控制。

老师把孩子的座位调到了靠前排的位置,但他仍旧看东西眯着眼非常吃力。这一次,检查发现,孩子的眼睛近视仅仅半年加深到了200度。这下可把家长急坏了。

“门诊中遇到一些家长,一听要给孩子散瞳,要配镜,就有些排斥。”近视后孩子的远视能力受到影响,在校学习也会造成不小的麻烦,有小部分可能间接影响到孩子的心理健康。”倪海龙解释,家长没有引起足够重视,带着错误的认知,不通过科学手段积极干预,导致孩子眼睛更容易模糊和疲劳,进而加速近视的发展。

一画一句串成的漫谈 “趣”找书中的“睛”彩

当5G时代手机成为主角,爸爸妈妈能否放下手机陪伴玩耍?众多线下公益讲座课堂上,孩子们向家长发出灵魂拷问。当近视防控成为社会共识,如何及早发现,科学干预,走出误区,相信是每一位家长急切想要了解的。

“这真是一本适合儿童阅读又对家长颇有启迪的书。”在纯真年代书吧,爸爸妈妈们纷纷和孩子一起打开小蓝书,共享亲子悦读时光。

《倪海龙医生漫画谈近视防控》不同于一本成人书,通过日常场景解读,一幅漫画配上一段科普来解密近视防控,让人一看就喜欢,一读就能懂,跟着就能做。它不仅成为父母与孩子感情互动的纽带,更能现学现用爱眼护眼。

“眼睛看到的是绿色,却不是简单的绿,而是拥抱着整个大自然。多进行户外活动,多望远,从而达到放松眼睛、防控近视的目的,而不是看身前一尺的绿色。长时间在室内近距离用眼,就算盯着眼前的绿,对视力的保护、眼睛的放松,也是不起作用的。”倪海龙的解说让家长孩子恍然大悟。

在读书会现场,从了解眼睛的构造开始,家长们急切地和倪海龙作着面对面的交流——有关心育儿日常护眼

的,有分享孩子接受度高的做法经验的,有如何平衡学业和用眼负担的,还有很多互联网上热门的话题误区。

在宝石山236级台阶之上,一排有关近视防控的大幅科普海报,吸引不少节假日踏青的游客驻足阅读。

“娃娃用眼习惯不好,生了二娃后,格外重视他们的近视问题。真得从小抓,认真督促他们看书的好姿势。”一位第一时间报名参加本次读书会二孩母亲如是说。许多幸运的宝妈与孩子,在读书会现场收到了倪海龙亲笔签字的漫画书。

小蓝书也被留在了纯真年代书吧有质感的书架上,它将和倪海龙的一个个爱眼故事一起,伴随更多小朋友健康成长。

近视防控没有特效药 打好组合拳才是最佳办法

在近视防控读书分享活动现场,倪海龙还为众多家长解开了许多长久的疑惑与困扰。家长作为孩子近视防控主要责任人,需对其进行正确引导,如何干净利落完成功课,八点半进入梦乡。有研究表明,晚10点以后睡眠,孩子的近视风险要比早睡的高出一倍。父母都近视,孩子的近视率也要比一般孩子高出5-6倍,坚持良好的用眼习惯,避免先天的远视储备过早消耗,是预防的关键。保护视力为什么一定要到户外?“在阳光下,在大自然中,身体吸收钙质的同时,眼睛也会释放一种特殊的物质,它对近视的预防和控制起到作用。每天户外活动2小时的关键在于让眼睛‘沐浴’到阳光。”

控制近视有药可医吗?“一旦近视发生,眼睛再也不能恢复如初。得知真相,家长也不要迷茫,通过科学手段干预可以延缓近视的进展,以避免高度近视所伴随的眼底损害。”

什么才是最好的近视防控手段?“阿托品药物近年来走入公众视野,低浓度的阿托品滴眼液被证实对控制近视进展有一定帮助。倪海龙提醒,“很多家长会选择在网上自行选购调配,这样做容易出现滴眼液浓度不均、作用不稳定及感染风险。药物跟角膜塑形镜一样,效果因人而异,一定要在眼科医生指导下通过正规渠道配置院方制剂,不能自行滥用。”

倪海龙还指出:“近视防控要打好组合拳,需要保持良好的用眼习惯,同时结合光学矫正控制手段。让眼睛劳逸结合,增加户外活动,减少近距离用眼强度和时长,改善阅读书写姿势等。”

浙江大学眼科医院、浙大二院眼科中心第二党支部和眼科博士班党支部积极响应本次活动,读书会也得到纯真年代书吧和兴齐眼药的大力支持。全社会都要行动起来,共同呵护好孩子的眼睛,让他们拥有一个光明的未来。

小调查

浙江家长 近视误区TOP3

儿童青少年是今年全国爱眼日重点关注的人群之一,本报联合浙江大学附属第二医院眼科中心、浙江大学眼科医院超30位眼视光医生、视光师,整理了一年间20余万人次门诊中的家长超50万个认知误区和问题,盘点出话题TOP3和误区TOP3。

让我们一起来看看浙江的家长最关心哪些问题,又有多少人“踩雷”误区。

△ 有关近视的三大疑问

- 1.近视一定要长戴眼镜吗,可以上课戴平时摘吗?
- 2.电脑手机玩得少,小朋友怎么也会近视?
- 3.食补、药补,能预防控制近视吗?

△ 有关近视的三大误区

- 1.近视眼镜越戴度数越深,长期佩戴还会让眼睛变形。
- 2.散瞳验光有伤害,最好不做。
- 3.近视控制难,度数涨点没事,长大做个激光近视手术,近视全好了。

以上这些问题,在倪海龙的本次分享会上,给出了答案。

看到这里,你是否遗憾错过了这场读书会?那就扫描下方二维码,在小时新闻App回看视频内容,获得更多爱眼科普内容。

