

预防青少年近视 上海要放大招

到2020年,全程视觉健康服务将全覆盖本市0-18岁儿童青少年

在上海,儿童青少年总体近视率为56.6%,高出全国平均水平3个百分点,并且仍以每年1-2个百分点的趋势上升。青少年近视率居高不下,已成为影响儿童青少年健康的主要公共卫生问题之一。预防近视,作为孩子们、家长、学校以及医疗机构分别可以做什么?昨天,由上海市卫生健康委员会召开的“上海市青少年近视预防工作推进会上”,专家们进行了分析与建议。

青年报记者 顾金华



青少年在检查视力。

青年报资料图 记者 吴恺 摄

■年轻态

小学“科普少年”演绎《扁桃体的自白》获奖

本报讯 记者 郭颖 由市科协主办的第六届“谁是王牌诠释者”赛事昨天在上海科学会堂落下帷幕。上海自然博物馆杨旭问鼎2019“王牌诠释者”。让人眼前一亮的是,由3个小朋友组成的“科普少年”组合获得了“最佳创意奖”。

这3个小朋友是来自上海市教育科学研究院实验小学五年级的沈钰然、黄琢成以及西南位育六年级的谭笑。

能够进入决赛,非常不容易。2019“谁是王牌诠释者”活动,共有106组选手进入初赛,经专家评审选拔出40组选手(成人组和学生组各有20组)入围复赛,经过成人组和学生组两场复赛的激烈角逐,最终12组选手脱颖而出晋级决赛。“科普少年”组合是年纪最小的一支参赛队。

台上7分钟,台下,孩子们忙了好几个月。

最初是黄琢成的爸爸看到大赛“英雄帖”后,给孩子们报了名。谭笑音乐学院的妈妈当导演,黄琢成当工程师的爸爸做编剧,当医生的妈妈出任“医学指导”,3个孩子主演。科普音乐剧《扁桃体的自白》主创班子就这么成立了。

谭笑和沈钰然都有唱歌跳舞的基础,黄琢成虽然是第一次接触音乐剧,但剧中的几段音乐都是他设计的。

“剧本写出来后,先给我们看,因为写的是童话,我们都能看懂,但我们也提了不少意见。”孩子们笑着告诉青年报记者,“因为我们思维更活跃,像细菌入侵这些细节,我们都提过建议,修改的地方有很多,尤其是动作方面,都是我们自己发挥的。”

谭笑说她印象最深的台词是:“你们千万不能一直疲劳,并且不顾我们的死活,让我们反复发炎,那样我们就只能成为细菌和病毒的病灶,第一道防线就成了敌人进攻的前进基地,那时你们就只能把我们切除了。”

通过这部音乐剧的排练,孩子们也掌握了不少扁桃体的知识。沈钰然上次喉咙发炎,就知道自己是哪个扁桃体发炎了。

经过几个月的编排,《扁桃体的自白》最终获得了复赛第一名的好成绩。此番进入决赛,再次取得佳绩。

据悉,此番入围第六届“谁是王牌诠释者”决赛的选手有来自上海自然博物馆、澳门科技馆的专业科普讲解员,也有来自上海各大医院的医护人员及拥有微博百万粉丝的科普网红。同仁医院姚乐医生海派清口话科学,为大家娓娓道来《那些年,朋友圈的养生类谣言》;复旦大学附属华山医院的科普青年讲师团能说会演,带来科学小品《医患同盟训练营》;网红科普工作者郝旺用一场科学实验秀生动诠释了《紫薯粥为啥变色了》;还有来自上海市长宁区疾病预防控制中心的阿卡贝拉唱科普组合,他们用歌声科普《酵素神话,靠谱么?》……一组组生动形象、有趣味、接地气的科普诠释,轻松引领观众关注身边的科学,提升对伪科学的甄别力,感悟科学人文精神。

童青少年近视调查。此外,本市卫生健康部门还支持配合教育部门实施了教室灯光改造、配备了适合身高的课桌椅、制定和实施了新的学生书本簿册标准。

刚刚发布的《健康上海行动(2019-2030年)》专门设立了视觉健康和儿童青少年近视防控的专项行动。市卫生健康委为进一步推进落实儿童青少年视觉健康工作,启动本市视觉健康综合服务管理体系建设。

近期,本市将重点推进三项工作,具体为:整合公共卫生和临床眼科专业技术等力量,成立“上海市视觉健康中心(暨上海市儿童青少年近

视防治技术中心)”,建立和完善覆盖“市-区-社区”三级的视觉健康预防干预网络和规范诊治网络;同时,深入开展0-18岁全程视觉健康综合服务,依托覆盖全市服务管理体系,强化视觉健康宣教、近视筛查、高危预警、转诊、规范矫治、随访干预等服务,力争年内全程视觉健康服务覆盖80%的本市0-18岁儿童青少年,到2020年实现全覆盖;此外,充分运用“上海健康云”平台,推进有序有效的视觉健康分级服务与管理,完善“互联网+视觉健康服务平台”的建设和应用,方便学生和家长获得个性化的视觉健康服务和指导。

【重点工作】

● 成立“上海市视觉健康中心(暨上海市儿童青少年近视防治技术中心)”

● 建立和完善覆盖“市-区-社区”三级的视觉健康预防干预网络和规范诊治网络

● 深入开展0-18岁全程视觉健康综合服务,依托覆盖全市服务管理体系,强化视觉健康宣教、近视筛查、高危预警、转诊、规范矫治、随访干预等服务,力争年内全程视觉健康服务覆盖80%的本市0-18岁儿童青少年,到2020年实现全覆盖

● 充分运用“上海健康云”平台,推进有序有效的视觉健康分级服务与管理,完善“互联网+视觉健康服务平台”的建设和应用,方便学生和家长获得个性化的视觉健康服务和指导。

【新闻延伸】

预防近视我们该怎么做?

孩子们该怎么做?

坚持充足的白天户外活动,保证每天进行2小时以上白天户外活动。

要保持正确的读写姿势。读书写字要使用适合自己坐高的桌椅,应有良好的照明,并保持“三个一”的正确姿势,即眼睛离书本一尺,胸口离桌沿一拳,握笔的手指离笔尖一寸,读写连续用眼时间不宜超过40分钟。认真做眼保健操。

控制使用电子产品的时间。使用电子产品时,应使眼睛和屏幕保持一定距离,屏幕亮度适中。课余时间使用电子产品学习30-40分钟后,应休息远眺放松10分钟。非学习目的使用电子产品单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时。

避免不良的读写习惯。预防近视要避免不良的读写习惯,应做到不在走路时、吃饭时、卧床时、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射等情况下看书、写字、使用电子产品。

保证充足的睡眠和合理的营养,充足的睡眠和合理的营养是保证视力健康的基础。小学生每天睡眠时间要达到10小时,初中生9小时,高中生8小时,平时应做到营养均衡,不挑食,不偏食,不暴饮暴食,少吃糖,多吃新鲜蔬菜水果。

看不清黑板上的文字或远处的物体时可能是发生了近视,应及时告诉老师和家长,并尽快到医院进行视力检测,做到早发现、早诊断、早矫

正,防止近视进一步加重。

一旦确诊为近视,应尽早由医生指导下佩戴眼镜。

家长和学校,该怎么做?

保证孩子白天有足够的户外活动时间。教师和家长应密切合作,保证孩子每天进行2小时以上白天户外活动,寄宿制幼儿园不应少于3小时。帮助孩子养成平衡膳食、科学锻炼、充足睡眠等健康的生活方式,有利于孩子的视力健康。

指导孩子养成良好的用眼习惯。教师和家长可通过课堂讲授、参观示教、面对面辅导和小组活动等方式向孩子传授近视防治知识和技能。教师和家长应以身作则,保持良好的用眼习惯和健康的生活方式,给孩子们做表率。

督促孩子在读写时保持正确的姿势。教师和家长应为孩子提供适合其坐高的桌椅和良好的照明,并经常提醒、督促孩子读书写字坚持“三个一”,即眼睛离书本一尺,胸口离桌沿一拳,握笔的手指离笔尖一寸读写连续用眼不宜超过40分钟,教师应指导学生每天认真做眼保健操。

控制孩子使用电子产品的时间。学校使用电子产品的教学时长原则上不超过教学总时长的30%,课余时间使用电子产品学习30-40分钟,应休息远眺放松10分钟。非学习目的使用电子产品单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小

时。6岁以下儿童要尽量避免使用手机和电脑。家长在孩子面前应尽量少使用电子产品。

发现孩子视物眯眼、频繁揉眼、上课看黑板上的文字或远处物体不清楚时,要考虑发生近视的可能。一旦孩子出现这种情况,家长应及时带孩子去医院就诊。在卫生健康部门指导下,学校每学期对学生做两次视力监测。

被确诊为近视的孩子应在医生的指导下及时采取配镜等矫正措施。截至目前,医学上还没有治愈近视的方法,只能通过科学的矫正、改善用眼习惯等避免近视加重。

医疗机构,该怎么做?

医疗卫生机构应建立儿童青少年视力档案。应严格落实国家关于0-6岁儿童眼保健和视力检查工作的要求,开展眼保健和视力检查,建立并及时更新儿童青少年视力健康电子档案,医疗卫生机构应在学校配合下开展学生视力筛查,为视力异常或可疑眼病者提供个性化、针对性的防控服务。

开展健康教育普及和近视防控知识。开展近视防控教育有利于引导儿童青少年科学用眼,减少近视发生。

为学校开展儿童青少年近视防控工作提供技术指导。

青年报记者 顾金华