

# 有人找代购 还有人自己配制 低浓度阿托品成近视防控“神器”？ 专家：“目”浴阳光才是“良药”

青年话题

你的家长圈里有没有见过一种“神药”——低浓度阿托品。这是一款号称可以“延缓近视”的眼药水。有人代购、有人到网上医院购买，甚至还有人自己配制。

根据《2020中国青少年近视防控大数据报告》数据显示：与2019年底相比，2020年疫情发生后半年来学生近视率增加了11.7%。

谈及我国青少年的眼健康问题，近视始终是一个绕不开的话题。今年6月6日是第26个全国“爱眼日”，今年的主题是“关注普遍的眼健康”。对此，眼科专家建议，低浓度阿托品作用有限，近视防控户外活动最有效。 青年报记者 顾金华

## 聚焦一

### 久坐学习？预防近视还需坚持每天“目”浴阳光

父母眼里，小琳一直是个坐得住的孩子，不到两岁就可以一个人坐着看电视了，一看就是近半个小时。“孩子只要坐下看电视，就聚精会神，我还说这孩子真乖呢！”

小琳的妈妈秦女士说，她对孩子的期望值很高，一直致力于女儿的才智培养，3岁起孩子就上各种培训班。而她也常在电子产品上下了各种热门APP软件学英语单词。小琳也很争气，在幼儿园里一直是班上的“识字王”。

但是不久前，就读三年级的小琳看东西老喜欢向右歪着头，看电视玩手机眼睛眯成一条缝，秦女士带琳到医院眼科查视力，

一只眼睛已经近视300度，另一只眼睛也有200多度。

由上海市卫生健康委员会、上海市健康促进委员会办公室和上海市健康促进中心主办，上海市松江区疾病预防控制中心和上海市健康促进中心科普基地承办的上海健康大讲堂“全国爱眼日”专场活动中，上海市眼病防治中心的两位专家走进上海市松江区融媒体中心，讲解儿童青少年的近视防控方法。

上海市眼病防治中心朱梦钧副主任医师介绍，近视的危害主要包括两方面，一方面是直观影响，就是近视导致视力下降，影响学习、生活，以及未来的择

业。不过，医生更关注的是隐性的影响危害。近视会导致许多不可逆的眼底并发症，如黄斑变性、视网膜脱离、青光眼等。

“太阳光线的照射会刺激人体多巴胺的释放，延缓眼轴增长，从而预防近视。户外活动是预防近视最好的良药，让眼睛经常沐浴在大自然光线下可以有效降低近视发生的风险。因此，上海市眼病防治中心近几年一直致力于推广‘目’浴阳光的理念和做法。”朱梦钧介绍，“户外活动的内容和形式不限，但在时间上有要求。建议6岁以下的孩子，每天在户外活动3小时；建议6岁以上的孩子，每天在户外活动2小时。”



谈及我国青少年的眼健康问题，近视始终是一个绕不开的话题。

[提醒]

### 本市保障中小學生每天1小时以上户外活动

提高市民对眼健康的知晓度，6月5日，上海市卫健委、上海市教委等组织上海市眼病防治中心、上海市视觉健康中心（上海市儿童青少年近视防治技术中心）等举办“爱眼日—为EYE发声”主题宣传活动，线上线下同步举行。

卫生健康部门努力打造视觉健康综合服务管理体系，成立上海市视觉健康中心（上海市儿童青少年近视防治技术中心），不断完善覆盖全市“市—区—社区”三级视觉健康预防干预与规

范诊疗网络。教育部门牵头推进儿童青少年近视防控。组织修订了中小学教室灯光照明标准，推进实施学校视觉环境综合改善。全面实施学校体育家庭作业制度，保障中小學生每天1小时以上户外活动。

在主题活动中，大力宣传眼健康的重要性，以及全年龄段人群、全生命周期眼健康工作成效和进展。活动以大力宣传白领眼健康、老年性白内障、糖尿病性视网膜病变、青光眼等眼病防治知识，增强爱眼护眼意识。

## 聚焦二

### 受到热捧？专家表示低浓度阿托品作用有限

如今，低浓度阿托品在控制近视的“武库”中异军突起，被众多家长捧上了神坛。虽然低浓度阿托品尚未在国内正式获批，但其应用已经非常广泛了。那么，它的效果和安全性究竟如何呢？

“低浓度阿托品对延缓近视发展的效率约为20%~30%，作用比较有限，能够广泛应用主要是因为其具有相对好的耐受性。相较于高浓度阿托品，低浓度阿托品的不良反应小，无明显的视近模糊、畏光等症状，对孩子的

学习、户外活动等不造成干扰。不过，目前我国儿童近视发展速度基本为0.75~1.00D/年，基础速度快，0.01%浓度阿托品作为低效的近视控制手段，会让很多家长觉得效果不够理想，这也正是其他各种浓度阿托品的临床研究正如火如荼开展的原因所在。”朱梦钧提醒，虽然低浓度阿托品的安全性相对较高，但近视患儿还是应当在医院接受检查，待医生确认是适用人群后方可使用。

对于依从性较差的儿童来说，中医在控制近视发展方面有着独特的用武之地。“针刺治疗眼周穴位能调节眼部经气、通经活络、条畅气血，改善眼睛局部神经、肌肉的血液供应，消除缺血和缺氧状态，减轻眼睛的疲劳，使眼睫状肌痉挛缓解，视力提高。”上海市眼病防治中心邹月兰副主任医师介绍。

此外，麦粒肿、霰粒肿、小儿瞬目综合征、小儿过敏性结膜炎等眼病都可以采取中医治疗。

## 疫情加速近视发生

### 2021中国儿童青少年近视防控趋势报告发布

户外活动时间减少，我国青少年近视发病率超高，疫情下，也加速了近视的发生。数据显示，2020年，新冠疫情影响下，近视的患病率急剧增长，调研数据显示中小学近视率较疫情前增加了11.7%。

复旦大学附属眼耳鼻喉科医院院长周行涛在解读报告时表示，数据已经显示，中国儿童青少年总体近视率50%，近年来体现高发性、低龄化、重度化的特点。

一项基于2005年、2010年和2014年全国学生体质与健康调研数据的研究显示，2005年—2014年7—18岁学生近视增长速度峰值不断提前，由2005年的

13岁提前至2010年的12岁，再到2014年的11岁，小年龄段学生的近视检出速度逐年增高。

此外，调查还显示，高度近视儿童青少年的比例逐年升高。一项在4364名5—15岁的中国儿童青少年中展开的研究显示，我国高度近视的儿童青少年中，有1%的儿童年龄在5岁以下，并且高度近视的发病率随着年龄的增长而逐年升高，尤其是在12岁青少年中，高度近视的发病率更是显著增加。

用眼不当是造成孩子近视的主要原因之一。调查显示，仅有28.5%的孩子，近距离用眼半小时后会眼睛休息一下，而近40%的孩子在休息的间隙里，仍

会进行看电视、玩iPad等活动，长时间近距离用眼是造成近视的重要原因之一。

多位专家指出，当前家长对近视防控重视度不高、认知不全，是近视防控工作的一大盲点。不少家长并不理解“近视可控、不可逆、不可治愈”，在孩子近视前缺乏预防意识，而对近视控制和近视矫正又存在不少误区。未来仍需不断通过深度科普内容结构。

专家还提出应推动落实视力筛查的标准化，纳入更多客观性指标，从而降低漏筛、少筛、错筛率，提高近视防控工作效率，迈出改善儿童青少年视力问题的重要一步。



受访者供图

青年报记者 刘晶晶

本报讯 我国儿童青少年近视发病率已经超过50%，疫情加速了近视的发生。昨天，由上海市卫健委指导，市科协与蔡司、腾讯联合举办的上海科坛·《给孩子一个清晰的世界——2021中国

儿童青少年近视防控趋势报告》线下发布会上，透露了一系列最新数据。

这份报告的数据显示，随着社会经济的快速发展，在我国青少年群体中，由于学习压力的加剧、电子产品普及化等，我国青少年近距离用眼时长的增加和