

舟山青少年及儿童近视的发病率及进展速度逐年增高,并呈现低龄化趋势,疫情影响或是重要原因 近视低龄化及其“次生危害”问题亟待重视

□记者 李伊娜 文/摄

一个3年前刚入学的孩子,上学的这几年一直都伴随着网课,由此产生的视力问题够家长头疼的,毕竟长时间盯着手机、电脑,造成的眼睛疲劳和相关疾病在所难免。

近日,记者走访舟山医院眼科门诊了解到,自新冠疫情发生以来,舟山青少年及儿童近视发病率逐年提高。“这三年,舟山的近视发病还呈现出低龄化趋势,2021年全市5.5岁至6.5岁的儿童近视发病率接近8%,2022年这一数值已超过9%。”舟山医院眼科副主任医师高帆告诉记者。

“小眼镜”越来越多不容忽视

2月4日一大早,记者来到舟山医院眼科门诊,看到的景象可用人满为患来形容,前来就诊的患者中90%是青少年和儿童。

高帆8点一到就准时坐在了1号问诊室接诊。一个上午,她总共接诊了67名患者,几乎全是孩子。记者粗略估算了一下,上午的4个半小时里,平均4分钟多一点儿她就要接诊一位患者。

“因阳康后休养,不少孩子户外活动时间明显减少,屏幕使用时间直线上升,近两三个月来近视度数增长50度的不在少数。预计接下来到开学后的两周内,就诊将持续高峰。”高帆特别想说,这三年疫情对孩子的视力影响很大,希望家长、学校和全社会都能把这件事当作重中之重,帮助孩子与时间赛跑,做好近视防控。

赵先生在2月4日早上不到8点就带着儿子来检查视力了,挂的是专家号。

“去年12月底,学校又一拨停课课后,我家孩子就上了几天网课,之后假期也有一些网上课程不得不上。网课上多了,孩子的眼睛自然受不了。这不,度数又增加了些。”2月4日上午,在舟山医院眼科门诊带孩子看眼睛的赵先生一脸无奈。他告诉记者,这三年疫情给生活带来了一些影响,其中让他揪心的就是孩子的近视。

说到儿子最初近视的时间,赵先生猜测应该是三年前。“2020年3月开学的那段时间,因为疫情爆发,孩子上了很久的网课。从那时起,他就总说眼睛痒痒,还有点模糊。”赵先生坦言,他第一次带孩子看眼科是当年6月。“一开始总觉得不会轻易就近视,加之受疫情影响不敢带孩子来医院所以没能及时做检查,拖着拖着就真成近视了。”

高帆告诉记者,多频次的网课、不良的用眼习惯、户外运动的缺乏等因素造成了青少年及儿童近视发病的增多。2020年8月,国家教育部发布的调研结果显示,由于新冠疫情影响,我国学生近视率较2019年平均增加了2.5%。“舟山学生2020年的近视率也比上一年有所增长,而且略高于全国数据。”

高帆介绍,前来就诊的青少年及儿童患者,年龄大多在8岁至11岁之间,也有好几个五六岁的。“近视发病的低龄化趋势是这几年全国呈现出的一个特点,舟山也不例外。拿2022年和2021年对比,舟山6岁左右年龄儿童近视率已从7.95%上升至9.57%。”高帆说。

5岁多的悦悦最近看东西总喜欢眯眼睛,因此被妈妈带来看眼科门诊。经过检查,高帆确定悦悦有眼近视100度,左眼近视125度。原来,为了说悦悦早点适应小学课程,赶超他人,这个假期,悦悦妈妈给她报了三门网课。

近年来,低龄儿童成为“小眼镜”的情况越来越多。家长们抱着让孩子“赢在起跑线上”的想法,学龄前就开始让他们进行大量的阅读和学习,更有甚者,为孩子报了许多线上学习课程,让孩子的眼睛负担沉重。

“以前近视的拐点差不多在小学四五年级,现在近视拐点已经到了一年级,很多小朋友刚上小学或还没上小学就近视了。”高帆想对各位家长说,近视防控已刻不容缓,每位家长都应该重视起来。



舟山医院眼科人满为患



高帆医生(右)正在为儿童检查视力

这些护眼误区你可千万别“踩”

早上看完67名患者后,高帆查阅了下午的预约挂号信息,又有近100个。“看来又是一场硬仗。基本也都是青少年和儿童,而且从上午的情况来分析,应该绝大多数都是屈光不正的患儿。”

屈光不正是一个大的概念,包含了近视、远视和散光。目前来看,近视已成为最影响青少年及儿童视觉健康的疾病。这三年来,虽然疫情让孩子的视力退化得快了一些,但如果干预措施得当,也能让他们近视预期推迟许多。

橘子的结膜炎好转后不久,橘子妈妈又带她做了一次专业的视力检查,包括眼轴、曲率等详细数据,做完才发现橘子的视力情况已经不容乐观。医生表示,由于橘子先天角膜曲率就比较高、眼轴长,这就使得她比其他孩子更容易近视。自此,橘子妈妈就按医生说的方法为橘子做好了防控近视的方方面面,到现在为止,橘子还没有产生近视问题。“如果最终近视不可避免,我也希望能尽量延缓她近视的年龄,控制其度数的增长。”

橘子妈妈说,孩子的护眼保卫战真的很重要,希望每位家长都能重视起来。她还总结了一份比较完善的护眼攻略。记者发现,她的护眼攻略和高帆医生梳理的青少年及儿童患者存在的一些护眼误区异曲同工。

“近距离用眼多、遗传因素等都会造成青少年及儿童近视。如果还没近视,大家要注重防;如果已经近视,又要学会控。”高帆说,除了培养良好的用眼习惯及做到定期检查外,还有一些护眼误区希望大家留意。

误区一:室内打乒乓球、羽毛球,让眼睛得到锻炼,无所谓去户外活动

高帆说,关于运动这个话题,大家疑惑最多。例如孩子在室内打球2个小时和在户外活动,控制近视的效果一样吗?“当然不一样。关于近视防控,我们强调光照强度,光照刺激多巴胺分泌,从而延缓眼轴增长,控制近视进展,而室内运动没有阳光的参与,效果当然会打折扣。”高帆建议,即便是在户外散步或晒太阳都是有用的,所以一定要让孩子在户外接触全光谱的阳光,这样的运动才会对近视产生有效的控制。

误区二:学校体检,之前视力4.7,现在4.9,是假性近视

“上上学期,孩子学校体检视力4.7,上个学期视力为4.9,明明在好转,为啥要戴眼镜?”高帆说,很多人认为,视力从低到高,有回升说明问题不大,肯定是假性近视,可以拖一拖。首先,近视防控不单看视力,还要看散瞳后的屈光状态以及眼轴、曲率等参数,视力正常不等于屈光正常,而且有时视力检测也会存在误差。所以我们还是要以散瞳后的屈光状态为标准,定期监测眼轴增长,千万别等孩子真近视了,再匆忙就医。另外即便是假性近视也要高度关注,定期做屈光检查及眼轴测量,根据医生建议及时干预,避免假性近视快速变成真性近视。

误区三:过早戴眼镜,会导致眼球凸出,等看不清了再戴

“戴眼镜太难看,戴眼镜会让眼球凸出……”高帆说,很多患儿和家长排斥戴眼镜,一说戴眼镜就顾虑很多,又怕压鼻梁,又怕眼球会凸出,觉得现在还看得清就不戴眼镜了,但心里又很纠结。“其实这样的焦虑和纠结大可不必,一旦发现近视我们建议早干预。干预不仅是为了控制度数,更多的是为了控制眼轴过快增长及眼底并发症。毕竟眼底的整体健康需要从小打基础。”

近视产生的“次生危害”更要小心

今年10岁的子轩做完检查再来眼科诊室就诊时一言不发,原来检查结果不太好,双眼近视几乎各增加了200度。“这下惨了吧,平时让你注意你不听。”子轩妈妈虽然很“凶”,但满脸依然挂着心疼。子轩当场落泪。

子轩妈妈说,两年前她领子轩来看过,当时他的近视约有100度。之后,因为疫情不敢带孩子来医院,加之问他有没有看不清他都回答没有,所以一直没再检查过。

“现在有很多孩子还没意识到近视的危害,他们下意识认为,查看视力如果情况不好会引来家长数落甚至责骂。”高帆告诉记者,一些孩子的近视,是因为不敢说,以至于越拖越严重,等到来看时度数已经蛮高了。

“几年前我们曾做过一项调查,旨在分析初中近视学生产生焦虑的影响因素,为初中学生视力保健和心理健康干预提供依据。”高帆表示,从该项调查结果可以看出,舟山近视初中学生焦虑和抑郁的检出率比非近视的学生略高,其中高度近视、戴镜两年以上、学习成绩中上的初中女生更容易产生焦虑。

“有容貌焦虑的孩子有可能因为戴着厚厚的镜片而产生一些心理问题,但我们不能直接说近视会让人焦虑或抑郁。”国家注册心理咨询师、舟山医院精神科主任医师张友定告诉记者,有时近视的孩子也可能因为成绩下降等因素产生压力、造成焦虑。

“可能因为女生更加内向、敏感,且青春期的女生开始注重自身外表,近视女生因佩戴眼镜而对自身外表不满意所以更易产生焦虑情绪。”高帆说道,近视的危害真的很多,比如一些高度近视的学生由于眼轴长、屈光度数高,更易产生白内障、青光眼以及视网膜脱离等致盲性眼病。

当下,疫情渐趋平稳,孩子们的正常学习、生活状态正在回归,而且随着学校教育迈向数字化,上课时利用数字设备进行指导的情况越来越多,全社会各个层面也都在积极采取措施应对青少年及儿童的视力下降问题。希望老师、家长和孩子都能重视近视问题。只要足够重视,家长定期带孩子做常规检查,孩子自己注重养成良好的用眼习惯,老师给予正确指导,一定能延缓孩子近视的年龄,保护孩子的视觉健康。