

新冠大流行促全球“小眼镜”增多 疫情期间更需爱眼护眼

6月6日是全国“爱眼日”。在中国,儿童和青少年群体中的“小眼镜”问题引起高度重视。事实上,青少年近视也是一个世界性问题,新冠疫情暴发导致户外活动减少和在线上课时间增加,让青少年近视问题“雪上加霜”。政府、学校、家庭等各方如何通力合作,共同为儿童和青少年视力保驾护航,成为当今世界的重要课题。

普遍存在 全球“小眼镜”不断增多

青少年近视率不断上升现象在世界各国普遍存在。

在美国,基于凯撒医疗集团南加州儿科眼科检查数据,2020年美国人口普查数据等资料的一项最新研究结果显示,全美估计共有超过1950万名近视儿童,近视率约为36.1%。

在英国,英国验光师协会发布的数据显示,超过340万名4至16岁的

青少年和儿童被诊断出有视力问题;13%的青少年和儿童存在未确诊的视力问题,对学习造成影响。在德国,虽然受数据保护规定限制,无法对青少年近视率建立数据库,但多位眼科专家一致指出,德国青少年近视率在上升。

在日本,据日本文部科学省2019年的学校保健统计调查,裸眼视力不足1.0的小学生占比达35%;初中生裸眼视力

不足1.0的约占58%。

在韩国,根据韩国眼科学会的数据,韩国近视人群比例在全球排名靠前,每10名青少年中就有8人近视。

在中国,中国国家卫生健康委员会2021年7月发布的数据显示,2020年中国儿童青少年总体近视率为52.7%。近视低龄化问题仍然突出,小学阶段近视率攀升速度较快。

带来挑战 新冠大流行加剧近视

新冠疫情以来,严格的居家隔离措施导致户外活动减少,用电子设备在线上课时间增多,给近视防控带来挑战。

2021年9月刊登在《美国医学会杂志·眼科学卷》上的一项观察性研究中,中国中山大学的研究人员比较了来自广州约2000名学生的眼科检查数据,结果显示中国学龄儿童在新冠大流行期间近视度数增加,且近视率有所上升。

俄罗斯统计局数据显示,2020年,俄罗斯15岁以上人群中,有41%的男性和57%的女性戴框架或隐形眼镜。2021年,上述数据分别上升至49%和58%。俄罗斯Eyecraft眼科工作室眼科医师玛丽亚·莱维娜认为,新冠疫情无疑是导致近视率攀升的一个要因。

韩国因疫情多次下达停课令。据《韩国时报》援引韩国金氏眼科医院的一项调查报道,2020年4月至2021年3月间,到这家医院就诊的15岁以下儿童

中,74.9%是近视患者,同比增加6.6%。

美国研究人员也表示,新冠疫情加重了美国儿童及青少年近视率。学校停课期间,儿童只能在线上课,对视力健康造成负面影响。

据厄瓜多尔《电讯报》2020年10月援引一项眼科专家研究结果报道,疫情暴发后,厄瓜多尔近视发病率增加了15%。疫情期间,民众过度使用电脑、平板电脑和手机,导致视力降低和眼科疾病发病率升高。

专家建议 构建多重防治体系

虽然近视的发展和进展机制尚不完全清楚,但遗传和环境因素已被证实与近视有关。其中的环境因素,如较多的近距离用眼、较少户外活动,都可能诱发近视。

德国图宾根大学眼科研究所专家弗兰克·舍费尔介绍,多项研究显示,儿童和青少年如果在亮度低于室外的封闭房间内,长时间近距离用眼,近视的风险将明显增大。

日本眼科医师协会说,看书、写字、看电视等都需要近距离用眼,这是导致儿童近视增多的主要原因。近年来日本儿童近视率有所增加,也与儿童过早过多接触手机和平板电脑等电

子产品有关。总的来说,现代化生活环境加剧了近视问题。

为预防近视,多位眼科专家表示,儿童和青少年应坚持科学用眼,其中包括保持正确姿势、避免眼睛疲劳、增加户外活动和定期检查视力等。

在英国,医生依据英国国民保健制度对在校学生定期进行视力筛查,并为家长列出一份视力问题迹象清单,提醒家长和学校一旦发现孩子出现相关症状,及时到医院或眼科诊所查视力。

俄罗斯眼科医师希洛娃介绍,俄规定学校每堂课不得超过45分钟,此外需安排羽毛球之类的运动,让孩子们通过打球变换眼球焦距。

美国明尼苏达大学客座教授理查德·林德斯特伦表示,最基本的措施是行为矫正,保证儿童每天1至2小时的户外活动时间。

总之,儿童和青少年近视问题应早筛查、早诊断、早干预、早治疗。应对“小眼镜”问题,不能单靠个人、家庭和医院,政府、学校、社会各方面都应参与,形成一个多系统、立体化的防治体系。正如《英国医学杂志》一篇文章所说,眼保健专业人员以及政策制定者、教育工作者和父母,需要集体努力预防儿童近视,避免形成因新冠疫情导致的视力方面的潜在公共卫生危机。

新华社记者张晓茹 乔继红

青少年如何科学用眼 多国专家来支招

据新华社北京电 6月6日是全国“爱眼日”。近年来,全球青少年近视率居高不下。新冠疫情以来,由于户外活动时间减少和利用电子设备在线上课时间增多,青少年近视率进一步上升。为了帮助青少年预防近视和健康成长,多国眼科专家提出科学用眼建议。

科学用眼第一招:保证正确姿势。日本眼科医师协会推荐,预防近视需要注意读书写字时的正确姿势,身体坐正,保证眼睛和书本的距离在30厘米左右。

科学用眼第二招:避免眼睛疲

劳。日本眼科医师协会建议,为防止眼睛疲劳,用眼1个小时需要休息5分钟到10分钟,玩电子游戏等尽量不要持续40分钟以上。俄罗斯Eyecraft眼科工作室眼科医师玛丽亚·莱维娜建议:“4岁以下儿童根本不应该接触电子产品;8岁以下儿童每天接触电子产品的时间不应超过15分钟至20分钟;12岁以上儿童每天不应超过2小时。”

科学用眼第三招:增加户外活动。德国图宾根大学眼科研究所专家弗兰克·舍费尔说,预防近视最好的措施是花足够的时间在室外,如每天在户外活动

两小时。近视通常出现在8岁至15岁之间,但眼睛的发育直到16岁到18岁左右才结束,至少在此之前,充足的日光可以抑制近视发展。

科学用眼第四招:定期视力检查。朴韵景建议,每半年做一次视力检查。巴拿马马丁内斯·加西亚眼科诊所眼科医生克里斯蒂娜·加西亚建议定期视力检查,间隔控制在6个月至1年之间。

厄瓜多尔首都基多一所学校的校长介绍,该校和一家眼科诊所建立了联盟,每年对全体学生和教职员展开一次眼科检查。 张晓茹 乔继红 黄堃



6月5日,在英国伦敦,人们在花车游行结束后聚集在白金汉宫前。英国2日至5日举行阅兵式、教堂感恩仪式、大型音乐会、花车游行等一系列活动,庆祝女王伊丽莎白二世登基70周年。 新华社发

尼日利亚一教堂遭袭 数十人死亡

新华社阿布贾电 尼日利亚西南部翁多州一座教堂5日遭到不明身份武装分子袭击,造成数十人死亡、多人受伤。

翁多州州长阿克雷多卢5日发表声明说,该州奥沃镇一座教堂当天遭武装分子袭击,造成人员伤亡。他呼吁当地居民保持冷静,表示州政府已向安全部门通报袭击事件,要求相关机构派出人员前往事发地区恢复社会秩序并追捕袭击者。一名警方消息人士在接受新华社记者电话采访时说,一伙武装分子5日早晨闯入该教堂,引爆数个简易爆炸装置,随后向做礼拜的民众开枪。数十人被当场打死,另有多人受伤,伤者正在当地一家医院接受救治。 郭骏

美国田纳西州枪击案 致3死14伤

新华社华盛顿电 美国田纳西州查塔努加市一夜店附近5日凌晨发生枪击事件,造成3人死亡、14人受伤。

查塔努加警察局负责人塞莱斯特·墨菲5日上午在记者会上说,警方于2时42分赶到事发现场,发现14人遭到枪击,3人被逃离车辆撞倒,其中2人死于枪击,1人被撞身亡。调查人员认为,有多名枪手作案,这是一起个别事件,对公共安全没有持续威胁。调查工作正在进行。美国近期接连发生严重枪击事件,再度掀起围绕枪支暴力、校园安全等问题的广泛争论。不少分析人士认为,枪支泛滥、利益集团作祟和政治失能是这类悲剧在美国不断上演的祸根。 孙丁



6月4日,人们走在巴西累西腓大都市区穆里贝卡镇被洪水淹没的街道上。近日,巴西东北部城市累西腓遭遇洪涝灾害,积水严重影响人们出行。 新华社发