

浅谈儿童青少年近视防控科普体系建立的重要性

崔勇

山东乐陵市人民医院眼科, 中国·山东 乐陵 253600

【摘要】当下, 儿童青少年的近视防控问题责任重大, 一场全民近视防控战已拉开序幕, 但要从根本上解决近视防控问题, 必须使用科学的方法。本文对一些近视预防和治疗的误区进行了简单科普分析, 并进一步阐述了近视防控科普的重要意义, 同时对近视防控科普体系建立的几个关键环节进行浅析。

【关键词】儿童青少年; 近视防控; 科普; 宣传; 多媒体

近年来, 全球近视人口比例快速增加, 已成为不容忽视的公共卫生问题, 而我国儿童青少年近视问题也越发严重。我院2018年11月对我市1所小学708名学生和3所中学的8861名学生进行视力筛查, 结果显示小学6~14岁的视力不良率为42.4%、中学9~18岁的视力不良率为81.8%, 并且在这些视力不良率学生中女生比男生高10%。当下我们中国儿童青少年的近视问题已达到非常严重的程度, 有文章报道^[1]我国青少年近视的发病率占38.37%, 已经引起国家领导人的重视, 习近平总书记对我国学生近视问题作出重要指示。为切实加强新时代儿童青少年近视防控工作, 2018年8月30日教育部、国家卫生健康委员会等八部门联合颁布实施《综合防控儿童青少年近视实施方案》, 将防控儿童青少年近视上升为国家战略。近视是一种慢性病, 并且异常“顽固”, 防控近视不可蛮干, 要找准突破口, 本人认为近视防控科普体系的建立就是防控近视的突破口, 也是防控近视的捷径, 非常重要。

1 儿童青少年近视成因及预防和治疗的科普分析

大量文献研究^{[2][3][4]}表明儿童青少年近视的成因与生长发育、遗传因素、生活学习环境、眼睛负担太重的不良行为习惯、营养健康等多种因素存在密切联系, 甚至与地域及家庭收入、教育程度等有关联。本人认为造成当下儿童青少年近视情况严重的核心原因, 还在于家庭、学校及儿童青少年自身, 乃至我们整个社会对近视现象的重视程度不够, 对近视真正成因缺乏科学的认识, 也就是关于用眼健康的科普知识匮乏。正因为我们整个社会体系对近视防控的科普做的不够好, 才被社会上防控近视的一些“土方法、野路子”所左右, 进入一些误区^[5], 如下:

1.1 近视了千万别给孩子戴眼镜, 眼镜戴上就取不掉了, 并且会越戴越坏! 这一点肯定是错误的, 一般超过150度近视都要戴眼镜, 否则时间久了眼睛就会疲劳, 疲劳加重就会加深度数的发展, 其实眼镜本身就像腿的拐杖一样, 有助于视力的恢复。

1.2 很多家长认为孩子太小散瞳验光对眼睛有害, 可以不用散瞳验光就能验出正确的度数, 其实儿童的调节力特别强, 散瞳目的是为了麻痹睫状肌, 除外假性近视, 所以很多孩子因为不散瞳误戴上了眼镜, 导致了度数越来越深, 这一点完全是由家长的认知错误造成的。

1.3 很多人甚至相信“近视包治愈, 不好不要钱”, 寄希望于号称能治愈近视、摘掉眼镜的各种视觉训练机构。医学上论证, 近视是不可逆的, 一旦形成则无法治愈, 治疗近视没有任何“神器”可言。一旦形成近视, 在没有特殊方法干预情况下, 近视度数不但不会降低, 反而还会持续增加。

1.4 盲目相信网购、代购治疗近视的“神药”——0.01%的阿托品眼药水, 每天给孩子滴。近年来, 国内外研究机构经研究认为, 低浓度的阿托品(0.01%~0.1%)可以抑制近视引起的眼轴增

长, 从而延缓近视的过快进展。但是家长们注意了, 这还只是在研究阶段, 目前为止没有确切的研究报道显示其真正的疗效。

1.5 不管孩子调节和眼位情况如何, 一味选择价格高的眼镜, 如渐进多焦点眼镜、双光镜、防近镜、抗疲劳镜等。其实渐进多焦点眼镜是为老年人设计的, 国外强调青少年近视眼慎配, 而在我国泛滥成灾。

1.6 有人认为“近视了? 没关系, 将来一个手术就做好”。其实从科学角度讲近视是无法治愈的, 近视眼激光手术, 仅仅是通过对角膜的切削, 改变角膜的厚度, 减少角膜的屈光能力, 从而使光线能够重新聚焦在视网膜上。这样可以达到不想戴眼镜的目的, 但是对已经近视的眼睛, 近视结构的改变是无法逆转的。如果术后不爱护自己的眼睛, 度数仍可继续增加, 这样可能需要再次戴镜, 而高度近视的并发症是不可能避免的。

1.7 有人认为“玩1小时手机会伤害眼睛, 看书写字10小时眼睛不会有事。”其实手机、iPad等电子产品与书本作业等载体虽无实质差别, 但从本质上看, 都是近距离使用, 易发生近视。现在很多小孩子的近视, 不是先天遗传, 而是后天引起的。因此, 再次提醒家长, 在孩子近视还没发生的幼儿阶段就要开始重视, 如每天保证2小时以上在自然光下进行户外活动因为适宜的阳光接触能促进眼睛分泌神经递质多巴胺, 从而有助于抑制眼轴的增长, 预防近视发生。同时, 在户外活动中, 人眼处于轻松舒适的状态, 瞳孔相对较小, 也有助于视物相对清晰, 更有助于控制近视发生发展。

2 儿童青少年近视防控科普体系建立的意义

2002年6月29日, 《科普法》颁布并实施。《科普法》的颁布是我国科普发展史上的一个里程碑, 充分体现了党和国家对科普工作的高度重视, 它将普及科学技术上升为国家的意志, 上升为全体人民的意志, 体现和代表了最广大人民的利益, 具有普遍的约束力和强制力, 标志着我国科普工作纳入了法制化轨道。《科普法》实施十多年来, 在提高公民的科学文化素质, 适应国家经济建设和社会发展的需要方面发挥着巨大作用, 现实意义十分突出。

当前, 我国儿童青少年近视形势如此严峻, 科技是第一生产力, 防控近视需借助科技的力量, 这里说的科技力量除了指预防和治疗近视各种高超技术手段意外, 还应指科普的力量。回顾以前, 人们对于未成年人近视问题的治理也曾经制定过不少措施, 效果却不尽人意, 尽管原因很多, 但与近视防控的方法不当密切相关。近视防控应以理智的心态接受孩子的近视, 寻求科学的方法预防和矫正近视, 督促孩子养成良好的用眼习惯, 这才是正道。

建立了有效的近视防控科普体系, 并且让千千万万人民群众真正参与进来, 通过不断学习和实践有关保护眼睛视力科学知识

和方法,提高了近视防控科学素质,这样在进行防控儿童青少年近视的攻坚战时,才会少走弯路,取得好的效果。近视防控科普体系的作用,应该贯穿于近视预防和治疗的每一个环节,实践充分证明好的方法就是科学的方法。有文章报道^[6]将科学的系统论思想用于近视的病因学研究及LASIK手术进展研究中,发现了近视的生物表现形式是基因+环境,并找到了针对每一位患者的个体化的手术方案,矫正近视的同时改善了视觉质量。

全国政协委员、北京同仁医院眼科中心主任王宁利在2019年两会的“委员直播”的采访中指出,“近视眼防控没有神器,也没有神医”;“现在没有单一一项技术就能把近视发病控制住,而是需要多项技术综合使用,多个部门一起发力,近视眼才能得到控制”;“眼保健操做对了,做准穴位了,做认真了,对缓解视疲劳,减少调节障碍绝对有用。但不是说单靠眼保健操一个项目就能防控近视,而需要综合防控。现在社会上产生了各样的近视眼防控的设备、仪器,要将质量把控放在第一位,坚决避免这种仪器设备给孩子们带来的视觉上的二次损伤”。所以说,要防控近视,必须建立有效的近视防控科普体系,并大力加强对广大人民群众健康用眼的科普宣传,这才是防控近视的突破口,也是防控近视的捷径。

3 儿童青少年近视防控科普体系建立的几个关键环节分析

防控儿童青少年近视是一项系统工程,而其科普体系的建立则是该系统工程的一条主线,贯穿始终,甚至它建立的好坏可能直接影响近视防控的最终效果。现在儿童青少年的近视防控问题已经上升为国家战略了,要求全民动员起来,必须采用科学方法,不可蛮干,所以近视防控科普体系的几个关键环节一定要把握好:

3.1 近视防控科普体系建立一定要行政部门牵头,医疗机构主导,并动员学校、家庭以及儿童青少年等个体共同参与进来。

3.2 近视防控科普体系一定包含有按公共卫生群体健康档案管理标准,建立、管理、运用的儿童青少年学生视力健康档案,形成动态电子信息库,并且持续更新,以便于根据不同特点进行有针对性地设计近视科普方案。

3.3 科普知识的选材一定既要有深度,又要满足不同群体的需求。以前我们见的最多的关于近视的科普知识,多数覆盖面较窄,深度不够,或者说知识编排的只是一些文字资料,过于简单,很难调动被普及者的兴趣,不能满足当下儿童青少年近视问题的需求。既然当下防控儿童青少年近视是全民抗战,用于科普的选材应该是分级的,适合满足不同程度近视患者需求,但一定要在统一标准要求下制作完成。

3.4 近视防控科普宣传的手段要丰富、多层次、多角度。传统的科普教育一般是采用专家讲座、科普报刊专栏、科普宣传手册,或者设立图书专架等形式来进行宣传的。这种宣传形式存在着一些问题,比如:表达不够清楚,形式比较呆板,内容不够生动以及传播的效率和宣传的力度低下等。在自媒体时代背景下要利用电视、电影、网络等多种新媒体,再利用动画技术和表现形式,真正实现“三位一体”的结合方式,推动近视防控科普快速发展。科普动画将抽象、复杂的科学知识通过动漫的形式阐释和表达出来,会更直观、生动,更有利于促进科学知识的传播,促进大众科普能力的提高。

3.5 近视防控科普宣传的力度要加强,对于儿童青少年的近视

防控宣传的场合除了在学校开展,还要在社区宣传起来。当然还可以进行“面对面”的眼健康科普知识讲座,在知识讲座中,结合防控近视科普动漫作品展示,深入浅出地把比较深奥的近视防控的科学原理介绍给大家,这样更容易理解,更能保持积极、主动的态度去接受讲座中获取的知识和信息。在讲座过程中,通过互动,在提供给受众信息服务的同时,也可以根据自己的兴趣爱好、接受程度、内容需要等提出需求。为更好地将科普知识有效和广泛的传播,在讲座中还可以适当调整适合特殊人群的讲座方式和内容等。

3.6 对儿童青少年近视防控科普工作不能流于形式,要分阶段地持续进行,并且对于科普效果要有明确的可操控的评估标准,而对于实际科普效果要及时进行评估考核,避免以往“普而不考”应付式科普,在科普工作中发现问题,持续改进,不断总结经验,并推广良好的经验。

3.7 我们国家已经把儿童青少年近视防控落实到法律法规层面,故对儿童青少年近视防控科普工作的开展要明确家庭、学校、医疗机构、行政部门等全社会各责任,落实责任不得推诿,并将近视防控科普工作提质细化,保证科普效果,切实从根源上提高广大人民群众的用眼健康科学素质,全面防控近视发生。

科普的目的在于公众科学文化素质的提高,这一过程不是几年甚至几十年能够见效的,需要几代人的努力,需要有长远谋划和定位。当下儿童青少年的近视防控形势迫切而严重,故近视防控科普工作非常重要,任重而道远。2019年3月16日,由51名专家共同组成的中国医师协会医学科普分会眼科科普专委会宣布正式成立,眼科科普有了正规军。北京大学第一医院眼科主任医师李海丽当选中国医师协会医学科普分会眼科科普专委会第一届主任委员。中国医师协会医学科普分会会长郭树彬表示,医学科普迎来了春天,健康科学知识普及将是未来医生工作中重要的一部分。李海丽教授介绍,专委会下一步工作将以全国爱眼日为契机,开展全国性的近视防控科普进校园活动,同时建立专委会专门的科普平台,作为眼科科普的正规军,保证发布内容的权威和正规。我们有理由相信,近视防控科普在全民防控近视的攻坚战中一定能发挥关键作用。

参考文献:

- [1] 亢泽峰,陶方方,景军等.中国青少年近视患病率的Meta分析[J].临床眼科杂志,2016,24(5):395~399.
- [2] 樊泽民,刘立京,王海涛.扎实推进全国儿童青少年近视防控工作[J].中国学校卫生,2018,39(11):1605~1607.
- [3] 谭伟华.儿童青少年近视的相关影响因素及防控措施进展[J].基层医学论坛,2018,22(23):3321~3322.
- [4] 杨智宽.近视眼的成因及防控对策[J].中国眼镜科技杂志,2018,9:103~105.
- [5] 马楠,陈飞.青少年儿童近视相关因素分析及治疗进展[J].华南国防医学杂志,2017,31(5):348~349.
- [6] 李媛媛,张晓峰.青少年儿童近视形成的影响因素和治疗进展[J].国际眼科杂志,2018,18(12):2179~2181.
- [7] 李丽红.儿童近视防控的常见误区,你中招了吗?[J].中国眼镜科技杂志,2018,12:94~97.
- [8] 谢冬倩,金玲.从系统论角度看近视的病因及治疗研究进展[J].医学与哲学(临床决策论坛版),2007,28(7):64~66.