

# 在校大学生眼健康现状调查及用眼建议

庞云

(宜春职业技术学院 江西宜春 336000)

**摘要** 目的 调查宜春职业学院在校大学生眼健康现状并提出用眼建议。方法 于 2021 年 3 月随机抽取宜春职业学院护理系的在校学生 280 名作为调查对象,采取匿名调查的方式调查父母近视情况、电子产品使用情况、眼健康检查情况、眼镜配戴情况、戴镜方式、每天戴镜时长、配镜途径、配镜选择倾向等,提出针对性的用眼建议。结果 大学生父母均不近视占比最高(68.21%),其次为父母一方近视(16.43%);在校大学生每日电子产品使用时长集中在 3~8h(67.86%),仅有 11.07%的大学生使用时长不超过 3h,同时使用时长超过 8h 的大学生高达 21.07%;仅有 15.00%的大学生定期接受眼健康检查,46.07%的大学生在需要时才进行眼健康检查,而从未检查过的大学生高达 38.93%;尚未配镜的大学生占比 38.57%,而首次配镜为远视或远视散光的大学生仅有 0.36%;首次配镜度数 < 100 度的大学生仅有 13.93%,而首次配镜度数 > 500 度的大学生有 2.14%;有 45.71%的大学生未戴镜,而配镜的大学生多数选择框架眼镜(51.79%);有 20.36%的大学生选择了每天戴镜,而 33.21%的大学生在看不清时戴,43.21%的大学生未戴镜;有 41.07%的大学生未配镜,配镜者多选择眼镜店配镜(49.64%),网购的大学生较少(1.43%);配镜选择倾向由高到低依次为专业水平(66.07%)、价格实惠(58.21%)、服务好(46.79%)、款式时尚(45.00%)、距离近方便(30.36%)。结论 宜春职业学院在校大学生眼健康现状堪忧,需要加强眼健康知识的学习,增强自身的眼健康意识,提高保护眼健康的能力,养成良好的用眼习惯。

**关键词** 在校大学生;眼健康现状;调查;用眼建议

近视是临床常见的眼科疾病,遗传与环境因素是引发青少年近视的重要危险因素,近几年青少年视力问题日益凸显,已经逐渐引起了社会的关注<sup>[1]</sup>。流行病学调查显示,在繁重的课业和不良用眼习惯的影响下,各学段的学生均存在不同程度的视力问题,其中大学生近视问题尤为普遍<sup>[2]</sup>。有专家指出,近视不仅会对大学生的身心健康产生影响,也会给其学习、求职带来不便,增加了社会和家庭负担<sup>[3]</sup>。因此,了解大学生的用眼卫生和近视情况,研究改善大学生视力下降问题的有效策略具有重要临床价值<sup>[4]</sup>。本研究即采用问卷调查的形式对我校护理系在校大学生眼健康状况进行了调查,目的在于了解我校在校大学生眼健康现状,从而为制定大学生用眼建议提供依据,报道如下。

## 1 对象与方法

### 1.1 调查对象

于 2021 年 3 月随机抽取宜春职业学院护理系的在校学生 280 名作为调查对象。纳入标准:①无其他眼科疾病;②无认知交流或读写障碍;③对本次调查内容和目的完全了解并签署知情同意书。排除标准:①有遗传病史者;②合并其

他影响本次调查结果的急慢性疾病者;③不能真实填写内容者。入选者男女比例为 64:216,年龄为 18~22 岁,平均(22.13 ± 3.02) 岁,其中大一 54 名、大二 79 名、大三 67 名。

### 1.2 调查方法

查阅相关文献后自制调查问卷,内容涉及 8 个方面:①父母近视情况。包括:父母均不近视、父母一方近视、父母均近视、父母一方高度近视、父母均高度近视、不清楚。②电子产品使用情况。包括:每日电子产品使用时长 < 1h、1~< 3h、3~5h、6~8h、> 8h。③眼健康检查情况。包括:眼健康检查频率为 3 个月一次、6 个月一次、1 年一次、不定期检查、从未检查过。④眼镜配戴情况。包括:首次配镜度数为 < 100 度、100~200 度、> 200~300 度、> 300~400 度、> 400~500 度、> 500 度、远视或远视散光、未配镜。⑤戴镜方式。包括:框架眼镜、隐形眼镜、美瞳隐形眼镜、硬性接触镜、近视手术、未戴镜。⑥每天戴镜时长。包括:每天戴镜、看不清时戴、隐形眼镜每天 ≤ 10h、隐形眼镜每天 > 10h、未戴镜。⑦配镜途径。包括:眼镜店、医院/眼科门诊、网购、未配镜。⑧配镜选择倾向(可多选)。包括:款式时尚、

价格实惠、距离近方便、专业水平高、服务好。

采取匿名填写、现场回收的方式进行问卷调查,填写过程中由调查者详细讲解问卷内容,避免被调查者出现对问卷内容理解偏差或无法理解的情况。监督问卷的填写过程,保证问卷被完全填写且填写内容符合被调查者的真实意愿。

本次调查共发放问卷 280 份,回收问卷 280 份,有效回收率为 100%。

### 1.3 数据处理

使用EXCEL软件录入数据并进行计算。

## 2 结果

### 2.1 父母近视情况调查

大学生父母均不近视占比最高(68.21%),其次为父母一方近视(16.43%)。见表 1。

表 1 父母近视情况调查

近视情况	例数	百分率
父母均不近视	191	68.21%
父母一方近视	46	16.43%
父母均近视	14	5.00%
父母一方高度近视	6	2.14%
父母均高度近视	0	0.00%
不清楚	23	8.21%

### 2.2 电子产品使用调查

在校大学生每日电子产品使用时长集中在 3~8h (67.86%),其中 36.79%的大学生使用时长为 6~8h,36.79%的大学生使用时长为 3~5h。仅有 11.07%的大学生使用时长不超过 3h,同时使用时长超过 8h的大学生高达 21.07%。见表 2。

表 2 电子产品使用调查

每日电子产品使用时长	例数	百分率
< 1h	7	2.50%
1~ < 3h	24	8.57%
3~5h	103	36.79%
6~8h	87	31.07%
> 8h	59	21.07%

### 2.3 眼健康检查情况调查

仅有 15.00%的大学生定期接受眼健康检查,其中 7.50%的大学生 1 年一次,3.93%的大学生 6 个月一次,3.57%的大学生 3 个月一次。46.07%的大学生在需要时才进行眼健康检查,而从未检查过的大学生高达 38.93%。见表 3。

表 3 眼健康检查情况调查

眼健康检查频率	例数	百分率
3 个月一次	10	3.57%
6 个月一次	11	3.93%
1 年一次	21	7.50%
不定期检查	129	46.07%
从未检查过	109	38.93%

### 2.4 眼镜配戴情况调查

尚未配镜的大学生占比 38.57%,而首次配镜为远视或远视散光的大学生仅有 0.36%。首次配镜度数 < 100 度的大学生仅有 13.93%,而首次配镜度数 > 500 度的大学生有 2.14%。见表 4。

表 4 眼镜配戴情况调查

首次配镜度数	例数	百分率
< 100 度	39	13.93%
100~200 度	68	24.29%
> 200~300 度	37	13.21%
> 300~400 度	16	5.71%
> 400~500 度	5	1.79%
> 500 度	6	2.14%
远视或远视散光	1	0.36%
未配镜	108	38.57%

### 2.5 戴镜方式调查

有 45.71%的大学生未戴镜,而配镜的大学生多数选择框架眼镜(51.79%),仅有 2.50%的大学生选择隐形眼镜或美瞳隐形眼镜。见表 5。

表 5 戴镜方式调查

戴镜方式	例数	百分率
框架眼镜	145	51.79%
隐形眼镜	5	1.79%

美瞳隐形眼镜	2	0.71%
硬性接触镜	0	0.00%
近视手术	0	0.00%
未戴镜	128	45.71%

### 2.6 每天戴镜时长调查

有 20.36% 的大学生选择了每天戴镜，而 33.21% 的大学生在看不清时戴，43.21% 的大学生未戴镜。见表 6。

表 6 每天戴镜时长调查

每天戴镜时长	例数	百分率
每天戴镜	57	20.36%
看不清时戴	93	33.21%
隐形眼镜每天 ≤ 10h	8	2.86%
隐形眼镜每天 > 10h	1	0.36%
未戴镜	121	43.21%

### 2.7 配镜途径调查

有 41.07% 的大学生未配镜，配镜者多选择眼镜店配镜（49.64%），网购的大学生较少（1.43%）。见表 7。

表 7 配镜途径调查

配镜途径	例数	百分率
眼镜店	139	49.64%
医院/眼科门诊	22	7.86%
网购	4	1.43%
未配镜	115	41.07%

### 2.8 配镜选择倾向调查

配镜选择倾向由高到低依次为专业水平（66.07%）、价格实惠（58.21%）、服务好（46.79%）、款式时尚（45.00%）、距离近方便（30.36%）。见表 8。

表 8 配镜选择倾向调查

配镜选择倾向	例数	百分率
款式时尚	126	45.00%
价格实惠	163	58.21%
距离近方便	85	30.36%
专业水平高	185	66.07%
服务好	131	46.79%

## 3 讨论

### 3.1 调查结果分析

通过本次调查发现，被调查者的父母近视尤其是高度近视所占比例均较低，可以认为在校大学生近视受父母遗传的影响不大，多因后天环境因素及用眼不当引起<sup>[5]</sup>。在电子产品使用方面，有 67.86% 的大学生每日电子产品使用时长为 3~8h，使用时长超过 8h 的大学生高达 21.07%，可见大学生普遍存在电子产品使用时长过长、用眼过度的问题，需要引起高度重视<sup>[6]</sup>。在眼健康检查方面，仅有 15.00% 的大学生定期接受眼健康检查，而从未检查过的大学生高达 38.93%，表明大学生对于眼健康检查认知度不足或健康意识比较薄弱，需要加强这方面的科普和引导<sup>[7]</sup>。在眼镜配戴情况方面，尚未配镜的大学生占比 38.57%，这其中可能有视力尚正常者，也有视力异常未矫正者；而首次配镜度数 < 100 度的大学生仅有 13.93%，而首次配镜度数 > 500 度的大学生有 2.14%，由此可知多数大学生在近视初发时期并未及时予以矫正，导致近视度数明显增加<sup>[8]</sup>。在戴镜方式和时长方面，大学生多数选择框架眼镜（51.79%），有 20.36% 的大学生选择了每天戴镜，而 33.21% 的大学生在看不清时戴，0.36% 的大学生隐形眼镜每天佩戴超过 10h，这就提示我们要注意引导大学生正确使用眼镜，尤其是隐形眼镜<sup>[9]</sup>。而在配镜途径和配镜选择倾向方面，配镜者多选择眼镜店配镜（49.64%），配镜选择倾向最高为专业水平（66.07%），其次为价格实惠（58.21%）和服务好（46.79%），可见大学生在配镜方面观念比较正确，对于专业性、性价比和服务比较重视<sup>[10]</sup>。

### 3.2 用眼建议

基于问卷调查出的上述问题，结合当前大学生用眼实际，我们给出了如下的用眼建议：①提高对眼健康的重视程度。近视与不当用眼方式直接相关，因此从学生时期就应该养成良好的用眼习惯，避免长时间使用电子产品，如有眼干涩、眼模糊、眼胀痛等症状及时就医，不可拖延或盲目用药<sup>[11]</sup>。②增加体育锻炼和户外活动时间。通过组织多种形式的体育锻炼和户外活动，提高学生参与积极性，白天户外活动时间宜控制在每天 > 2h 或每周 14~16h<sup>[12]</sup>。③保持良好的作息规律。避免熬夜玩游戏、看视频等不良行为习惯，同时应该避免在关灯、行走情况下使用电子产品<sup>[13]</sup>。规律饮食，多摄

入绿色橙色紫色等深颜色蔬果,适当摄入优质蛋白及坚果等食物,限制摄入含糖量较高的食物及饮料,比如糖果,巧克力,蛋糕,奶茶等。<sup>④</sup>采取正确的近视矫正方式。近视度>100度或眼睛有外斜、视疲劳等情况时应该全天配戴眼镜,而使用隐形眼镜要注意正确护理且每天配戴时间不宜>8h,并且避免长时间使用美瞳隐形眼镜,防范眼干及角膜缺氧变性等问题<sup>[14]</sup>。<sup>⑤</sup>养成定期进行眼健康检查的习惯。每年至少进行一次常规的眼健康检查,特殊人群(如干眼、视疲劳、高度近视人群等)应该在每半年至少进行一次眼健康检查<sup>[15]</sup>。

#### 结束语

在校大学生需要加强眼健康知识的学习,增强自身的眼健康意识,提高保护眼健康的能力,养成良好的用眼习惯,成为眼健康知识的传播者和践行者,为全民眼健康的促进做出贡献。

#### 参考文献

[1] Fu T, Xiang Y, Wang JM. Progression of myopia among undergraduate students in central China[J]. Int J Ophthalmol, 2023, 16(2):274-279.

[2] 魏雪,翁攀峰.知信行模式下青少年眼健康调查与防治——基于温州医科大学眼视光专业学生的考察[J].青年发展论坛,2022,32(4):24-34.

[3] 刘佩佩,袁慧,张莲,等.大学生眼健康认知情况调查分析[J].卫生职业教育,2022,40(11):109-111.

[4] 秦贵虹,王婷婷,陈尚桐,等.大学生用眼卫生相关认知态度行为的健康教育干预研究[J].大众科技,2021,23(8):69-73.

[5] 李雪梅,李大新,张冬梅,等.某高校本科生视力不良情况调查与分析[J].巴楚医学,2021,4(3):100-103.

[6] 张万里.大学生健康用眼情况调查分析——以新乡

市大学生为例[J].济源职业技术学院学报,2021,20(2):15-20.

[7] 徐国政,吴善正,王孝焱,等.2019年泰安市部分高校在校大学生近视危险因素分析[J].现代医药卫生,2021,37(11):1898-1903.

[8] 刘冰,张建楠,高远,等.北京某大学18~22岁学生近视影响因素探讨[J].中国斜视与小儿眼科杂志,2021,29(1):27-29.

[9] 韩娟娟.大学生近视程度及其影响因素调查[J].临床医药实践,2020,29(3):215-216,240.

[10] 唐凯伦,孔浩.2017年山东部分高校大学生视力不良现状调查[J].河南预防医学杂志,2019,30(9):694-695.

[11] 罗利芬,钟冬梅,陈丽娜,等.大学生近视保健相关知识、态度和行为现状研究[J].内蒙古医学杂志,2019,51(6):768-769.

[12] 程文惠,陈伊林,范秋梅.某高校医学生近视现状与眼健康行为管理的关系分析[J].当代护士(中旬刊),2020,27(8):123-125.

[13] 张素琴,张辉,韩冰,等.江苏省某高校大学生视力状况调查及相关影响因素分析[J].保健医学研究与实践,2020,17(6):18-22.

[14] Berhane MA, Demilew KZ, Assem AS. Myopia: An Increasing Problem for Medical Students at the University of Gondar[J]. Clin Ophthalmol, 2022, 19(16):1529-1539.

[15] 宋雪娇,杨博文,王丽莹,等.大学生不良用眼习惯与干眼[J].中国卫生产业,2018,15(7):162-163.

作者简介:庞云,女,1985年11月生,江西宜春人,研究生毕业,讲师,主治医师,主要研究方向为临床专业眼科方向,从事儿童眼健康工作,青少年近视防控,眼耳鼻咽喉临床教学与研究,单位 宜春职业技术学院