



6月6日,是第18个全国爱眼日,今年爱眼日的主题是“关爱青少年眼健康”。青少年的视力问题一直备受重视,据国家教育部、卫生部最新调查表明:目前我国共有4亿多近视眼患者,近视发病率达33.3%,小学生近视率超过25%,初中生近视率达到70%,高中生近视率达到85%,每年以8%的速度增长,居世界第一位,其中青少年是近视的“重灾区”。

郑州晚报记者 刘书芝 李鹏云

全国第18个爱眼日“关爱青少年眼健康”特别关注 扔掉“高科技” 远离“小眼镜”

现象 近视眼逐年增多 “小眼镜”越发低龄化

中央教育科学研究所2012年公布的《我国青少年体质健康发展报告》显示,早在1999年,中国青少年的近视发病率就已上升至世界第二位。视力问题已严重影响孩子的健康成长。郑州市青少年近视的发病率有多高呢?

最新的2010年郑州市中小学生学习健康状况体检报告显示,中小学生学习近视检出率仍较高,与2000年相比,大多数年龄组近视检出率均有所上升,且随年龄增长升高尤其明显,具有城市学生高于农村、女生高于男生的特点,其中2010年7~18岁青少年近视检出率为60.56%,比2000年增加了7.73%。

郑大二附院眼科主任医师王延武对此表示:“现在的孩子户外活动太少,大部分孩子课外之余闷在家里看电视、玩电脑,再加上繁重的家庭作业,很容易加速近视的形成。”

原因

科技进步引发高近视率,过度用眼是主因

随着科技的进步,网络诞生了,家长们也希望自己的孩子能跟上时代的节拍,熟练地应用科技产品以防被淘汰。在利用网络学习之余,长时间的网络游戏、聊QQ、扫雷、打扑克等不良习惯,无一不是摧毁青少年一双明眸的有力“武器”。

“我家孩子今年8岁,只要大人一不在家,他就上网玩游戏,一玩就玩一天,还爱看电视,现在都近视快500度了。”张女士无奈地说。

提醒

小小近视“后患”多,家长应重视

面对如此来势凶猛的“近视潮”,许多学校和家长却并未引起足够的重视。很多人认为,近视并没什么大不了的,到时带孩子到医院或眼镜店配一副眼镜就可以了。

“近视虽然普遍但并不普通,如果不及早作出相应的干预措施,还可能引发多种并发症。”郑

支招

戴镜“矫正”最有效 改变用眼是根本

“目前,戴镜仍是矫正青少年近视最主流有效的方法。”王延武说,从用眼卫生的角度,近视到一定程度,就应该戴眼镜。“如果孩子上课看黑板看不清楚了,就需要及时佩戴眼镜,这样可以减缓近视的发展速度。”

此外,王延武介绍,18岁后还可以选择准分子激光治疗近视的方式摘除眼镜。针对18岁以下青少

“青少年近视眼发病率持续攀升的原因,除了少数因父母高度近视遗传外,大部分是青少年不科学用眼习惯所致。”王延武说,学业负担重,让眼睛不堪重负;长时间操作电脑、看电视及玩游戏等,也让眼睛负担明显增加;此外,甜食也是导致近视的一大杀手。甜食吃多了会导致血糖升高,血浆渗透压上升,一旦引起晶状体凸度和屈光度增加,近视眼就会找上门来。

大四附院眼科主任侯武说。

视网膜脱离是近视眼最常见的并发症。在视网膜脱离中,70%是近视眼。近视眼内营养代谢不正常,还会产生继发性白内障。另外,近视的人很容易出现青光眼。近视还可引起眼外伤或外斜视。

年选择角膜塑形镜控制近视增长有效的方法,专家建议验配角膜塑形镜一定要到正规医院,通过专业医生的检查后,确认可以佩戴再进行验光配镜。“学习中应每隔1小时看看远处;看电视电脑的距离最好不小于3米;尽量不要在强光、阳光下写作业;平时可以做做眼保健操,这样才能有效减缓或阻止近视的发生。”王延武说。

>>>活动在线

欣奕除疤 “疤痕儿童关爱月” 正在进行中

6月1日是儿童的节日,作为一直关注儿童健康成长的欣奕除疤机构,一年一度的“疤痕儿童关爱月活动”也随之拉开帷幕。与往年不同的是,今年的“疤痕儿童关爱月活动”欣奕除疤机构除开展各类疤痕儿童的救助外,还将携手媒体举行“进社区”、“公益讲座”等多种主题活动。

儿童节当天,欣奕除疤机构旗下的疤痕修复医院——郑州欣奕中医院随“高档社区文化行”一起到郑州21世纪社区,设立了便民疤痕咨询台,吸引了很多有疤痕困扰的社区居民前来咨询。

欣奕机构“疤痕儿童关爱月活动”现正进行中,针对有困难疤痕儿童家庭,欣奕除疤给出了以下优惠:1.全城疤痕儿童免费体验;14岁以下儿童享受全免费体验7天,6月15日前新顾客优惠15%。2.全城征集16名中重度疤痕儿童,赠送1000-3000元疤痕修复基金。3.全城征集3名重度贫困家庭疤痕儿童,全程免费疤痕修复。

“小疤痕 大健康”公益讲座将于6月15日举行。届时,欣奕中医院将邀请欣奕机构权威疤痕专家为市民讲解疤痕对儿童的伤害,特别是心理影响;儿童新伤口处理要点;已经形成的疤痕保养要点;儿童做疤痕修复时的选择注意事项等,为市民释疑解惑,帮助儿童尽快摆脱疤痕烦恼。

晓蕾



“关注视力健康,擦亮心灵之窗”公益活动启动 — 8-18岁近视学生可接受免费矫治指导

教育部高考招生体检工作指导意见

①裸眼视力任何一眼低于5.0者,不能录取的专业:飞行技术、航海技术、消防工程、刑事科学技术、侦察。专科行业:海洋船舶驾驶及与以上相同或相近的专业(如民航空中交通管制)。

②裸眼视力任何一眼低于4.8者,不能录取的专业:轮机工程、运动训练、民族传统体育。专科专业:烹饪与营养、烹饪工艺等

③任何一眼度数大于400度的,不宜就读海洋技术、海洋科学、测控技术与仪器、核工程与核技术、生物医学工程、服装设计与工程、飞行器制造工程。专科专业:与以上相同或相近专业。

④任何一眼度数大于800度的,不宜就读地矿类、材料类、能源动力类、化工与制药类、武器类、农业工程类、植物生产类、森林资源类、环境生态类、医学类、心理学类、环境与安全类、环境科学类、电子信息科学类、材料科学类、地质学类、测绘工程、交通工程、船舶与海洋工程、生物工程、草业科学、动力医学各专业。

“关注视力健康,擦亮心灵之窗”公益活动启动

6月6日是一年一度的全国爱眼日,值此爱眼日来临之际,西安华商报联合美国麦迪格国际眼视光中心开展的“关注视力健康,擦亮心灵之窗”爱眼、护眼公益活动将正式启动。我市8-18周岁、有治疗愿望、没有眼部感染等疾病的近视学生,均可报名参与该活动。

据相关部门抽样调查,我国青少年近视率居世界第二,且程低龄化趋势发展。因近视致盲的人数已超过30万人,近视眼已经成为严重危害学生身心健康的社会性疾病。

其实,近视的危害远不止生理上的影响,近视对于学生日常的学习、生活,以及未来的升学、择业都会产生极大的影响。学

生近视后,看东西稍久眼睛就会出现干涩,还会有头疼、头晕、注意力不集中、记忆力减退和学习兴趣降低,致使学习成绩下滑;大脑90%的信息靠眼睛接受,近视会影响孩子对环境的感知和思维,容易出现反应迟钝,缺乏兴趣和好奇,精神涣散、恍惚等,由于视觉空间的缩小而自我限制生活范围,性格趋于内向孤独,影响心理的正常发育。教育部高考招生体检工作指导意见中,很多专业对于视力都有严格的要求,每年均会有大量学生因视力不合格而不得不放弃自己喜欢的专业。

2007年国务院、教育部先后下发相关文件,要求加在对中小学生学习视力保护的宣传与指导工作。目的是让更多的学生、家长了解近视的危害,让更多的社会团体参与到近视防控工作中。

采访中我们了解到,家长们发现孩子近视后,一般是做法是买副眼镜一戴了之,实际上一旦戴上眼镜便会以每年50-150度的速度增长,处于发育期的青少年学生,完全可以采用科学的方法,对近视进行有效的矫治,控制其发展。目前,家长迫切需要一种科学有效的矫治产品。

此次活动,本报将联合美国麦迪格国际眼视光中心,为我市近视学生提供正规、专业的视力检查及康复指导。6月5日起,我市所有近视度数1000度以内,无其它眼部疾病、有矫治愿望的学生均可拨打本报活动专线0371-87097577报名参加,所有检查不收费。

警惕普通近视与高度近视是两种病

临床上将600度以上的近视定义为高度近视。由于高度近视常伴有眼球轴长的改变,高度近视的视网膜和脉络膜会产生病变,从而产生许多严重的并发症,如:视网膜萎缩、出血和裂孔;裂孔性视网膜脱离;高度近视黄斑病变等恶性病变。因此高度近视又称为病理性近视、恶性近

视、变性近视,是致盲的主要原因之一。普通近视一般可以通过戴眼镜矫正视力,而高度近视戴眼镜也不能完全矫正视力,甚至视力严重下降,影响患者的学习、工作和生活。另外,高度近视还具有一定的遗传性。所以,青少年近视患者控制近视快速发展的意义尤为重要。那么如何能够控制度数增长,避免形成高度近视呢?首先,应每季度做一次专业的视光检查,做到早发现早控制;另外,每半年要做一次眼底检查,观察眼底是否出现不良病变,以便于及时治疗。

防止成为高度近视五大要素

良好用眼习惯

近视的产生除遗传因素外,多数是不健康的用眼习惯造成的,良好的日常用眼习惯是控制近视向高度近视发展的基础条件。

定期规范检查

学生正处于发育期,眼球生理结构及调节功能随着大量的学习用眼会发生改变,所以近视学生一定要定期到专业视光机构进行眼检;

减轻用眼负担

近视是由于长时间近距离用眼产生的视疲劳而导致的,控制近视度数增长必须能够消除学生看书时产生的视疲劳;

恢复角膜形态

学生近视后角膜曲率逐渐变大,眼轴变长,影像无法成像于视网膜上,控制近视发展的首要因素是将角膜恢复成正常的健康曲率,扼制角膜曲率不断变大;

摘掉框架眼镜

学生近视后一旦配戴近视镜,就会以每年50-150度的速度增长。因为近视后戴近视镜看远虽然看清楚了,但戴着一副看远用的眼镜看书学习会产生过度调节,加速近视度

数增长。摘掉框架眼镜不仅便于生活、学习,对防止成为高度近视同样意义深远。

科技报道 非手术摘掉眼镜已成现实

中国学生每天的课业学习用眼量是欧美学生的2到3倍,晚间通常有长达数小时的恶性学习用眼状态。

2008年,美国麦迪格公司根据中国孩子的用眼特征,研制出了专门适合中国孩子使用的麦迪格塑形组合。我们知道小树长歪了,用木棍进行矫正,一段时间后,小树就会笔直的生长了。麦迪格塑形组合技术,由易恩斯(eLenses)多透镜片和麦迪格智能防护镜组合。易恩斯多透镜片在睡眠中配戴,依据流体力学原理,并借助眼睑的自然压力,对角膜进行整夜的健康塑形,使角膜中心区平坦,周边区逆几何改变,重塑角膜曲率,从而恢复正常视力。

麦迪格智能防护镜在晚上长时间恶性用眼时佩戴,利用三棱折射原理,解除视疲劳,切断了近视产生的根源,巩固了易恩斯镜片的矫治效果。

麦迪格塑形组合实现了治疗量大于用眼量,解决了近视治疗的关键难题。

16年专业矫治近视
200家视光中心全国联保

仅限8-20岁、近视度数1000度以内
无其他眼部疾病学生免费参加

爱眼热线 0371-87097577

地址:郑州市花园路与农业路交叉口
招银大厦14层1407室(大商新玛特北邻)