

儿童青少年近视防控 核心知识十条

一、预防近视从小从早做起

儿童眼球和视力是逐步发育成熟的。新生儿的眼球较小,眼轴较短,此时双眼处于远视状态,这是生理性远视,称之为“远视储备量”。随着儿童生长发育,眼球逐渐长大,眼轴逐渐变长,远视度数逐渐降低而趋于正视。远视储备量不足指裸眼视力正常,散瞳验光后屈光状态虽未达到近视标准但远视度数低于相应年龄段生理值范围。远视储备量不足容易发展为近视。儿童在1~3岁幼儿期、4~6岁学龄前期、7岁之后学龄期应当定期接受屈光筛查,监测远视储备量。家长要从孩子出生就树立近视防控意识,给孩子一个健康视觉环境,帮助孩子养成良好用眼习惯。

二、每天日间户外活动不少于2小时

户外活动接触阳光,能增加眼内多巴胺等活性物质释放,促进眼球正常发育并抑制眼轴变长,是防控近视有效、经济的方法。户外活动时间与屈光度数、眼轴长度等近视指标显著相关,儿童青少年应坚持每天日间户外活动不少于2小时,或者每周累计达到14小时。户外活动要避开午后高温强晒时段。即使阴天,户外活动也对近视有防护效果。

三、养成良好用眼习惯

长时间近距离用眼是诱导近视形成的关键因素,儿童青少年要养成良好用眼习惯。一是读写做到“三个一”,即“一尺一拳一寸”,眼离书本一尺,胸距书桌一拳,手离笔尖一寸,不可平躺、侧躺或趴在床上看书,不可边走边看书,或在移动的车厢内看书。二是坚持“20-20-20”原则,即近距离用眼20分钟,向20英尺外(约6米)远眺20秒以上。三是保持光线适度,白天充分利用自然光线进行照明,同时要避免阳光直射;晚上除开启台灯照明外,室



内还应使用适当的背景光源。

四、分龄管控视屏时间

长时间近距离使用电子视屏类产品,易消耗儿童远视储备量,是儿童青少年近视早发、高发的重要原因。0~3岁婴幼儿不使用手机、平板、电脑等视屏类电子产品;3~6岁幼儿尽量避免其接触和使用手机、平板、电脑等视屏类电子产品;中小學生非学习目的使用电子屏幕单次时长不宜超过15分钟,每天累计时长不宜超过1小时。使用电子屏幕学习时,屏幕中心位置应在眼睛视线下10厘米左右,距离为电子屏幕对角线长度的4~6倍,观看30~40分钟后,应休息远眺放松10分钟。

五、每天坚持做眼保健操

眼保健操是中医理论指导下的一种眼周围穴位按摩,可以刺激神经,放松眼部肌肉,促进眼部血液循

环,缓解眼疲劳。在持续用眼后认真规范做眼保健操,可以让眼睛得到充分的休息,减少调节滞后,改善视疲劳症状,有助于防控近视。做操时应注意清洁双手,找准穴位,力度到位,以略有酸胀感为宜。

六、均衡营养充足睡眠

0~17岁是眼球和视觉功能发育的重要阶段,需要摄入均衡的营养,家长要引导儿童青少年多摄入鱼类、蛋类、乳类、豆制品等食物,多吃新鲜水果蔬菜,做到饮食多样化。正常昼夜节律和充足睡眠对儿童青少年的眼睛发育至关重要,幼儿、小学生每天睡眠应不低于10小时,初中生睡眠应不低于9小时,高中生睡眠应不低于8小时。家长应给孩子营造良好睡眠环境,引导孩子按时休息、按时起床、规律作息,培养良好的睡眠习惯。

七、遵医散瞳诊断近视

家长观察到孩子有视物凑近、眯眼等异常情况或筛查发现视力变差,应及时到医疗机构进行眼科检查。散瞳验光是使用睫状肌麻痹剂放松眼部调节作用后进行医学验光,为诊断近视的“金标准”。散瞳药物对健康的眼睛不会产生损伤,停药后可恢复至正常状态。家长应对散瞳验光有正确的认知,遵医嘱进行检查,明确诊断。

八、确诊近视及时干预

一旦确诊近视应及时科学干预,通过配戴眼镜等进行矫正。配戴合适的眼镜可以有效矫正视物不清,延缓近视进展。对于戴镜视力正常者,学龄前儿童及小学生每3~6个月,初高中学生每6~12个月进行复查,根据具体情况决定是否更换眼镜。耳穴压丸等中医适宜技术经循证医学证实可控制近视进展,学生及家长应在专业医师指导下规范应用。

九、重视高度近视及相关并发症

近视600度以上为高度近视。高度近视人群中,白内障、开角型青光眼、近视性黄斑病变、视网膜脱离、近视性视神经病变等致盲性眼病发病率明显高于其他人群。应采用及时、适宜的防控干预手段,推迟近视发病年龄,控制近视进展速度,减少高度近视相关并发症引起的不可逆性视功能损害。

十、多方合力共筑“防护墙”

防控儿童青少年近视需要政府、学校、家庭、儿童和医疗卫生机构等各方面共同努力,需要全社会共同行动,营造爱眼护眼的良好环境,合力共筑近视“防护墙”,共同呵护好孩子们的眼睛,让他们拥有一个光明的未来。

(海门区妇幼保健计划生育服务中心供稿)



南通市海门区人民医院
Nantong Haimen People's Hospital

在家门口看上海名医！
医院与沪苏十多家名院开展长期合作
每周都有上海知名专家来院坐诊



请扫码预约挂号



请扫码关注“南通市海门区人民医院”微信公众号

海门区人民医院
合作医院、专科和部分坐诊专家

合作医院	合作专科	专家团队	联系人	联系电话
上海华山医院	神经外科	胡锦涛教授团队 (吴刚教授 虞剑教授 杜倬斐教授 袁强教授)	虞主任	18962870709
	皮肤科	陈连军、盛友渔、汤芦艳、吴金峰、姜敏等教授	许主任	13962737200
	神经内科	周磊教授 吴冬燕教授	黄主任	13962876529
	呼吸与危重症医学科	李圣青教授团队	龚主任	13773851991
上海瑞金医院	心血管内科	张瑞岩教授团队五大名医 (谢玉才教授 丁风华教授 陶蓉教授 胡健教授 权薇薇教授)	施主任	13815238285
上海第一妇婴保健院	妇 科	陶洁教授 吉梅教授 徐凡教授	顾主任	18912896000
江苏省人民医院	康复医学科	谭辉教授	沙主任	13906281268
上海市第六人民医院	骨科(关节外科)	陈云苏教授 陈道运教授 王俏杰教授	江医师	17851683634
	血管外科	梅家才教授	黄医师	13695653817
复旦大学附属肿瘤医院	头颈外科	王宇教授	徐老师	13776867827
	乳腺外科	柳光宇教授团队 (杨银龙教授 李剑伟教授 刘哲斌教授)	陆主任	13962909777
上海红房子医院	宫颈中心	隋龙教授团队	徐老师	13776867827
上海市胸科医院	胸外科	杨骏教授	陈主任	13921666006
上海市第一人民医院	胃肠外科	黄陈教授	盛主任	15050608166
	骨科(运动医学科)	陈疾忤教授 庞金辉教授 付国健教授	江医师	17851683634
上海长海医院	骨科(脊柱外科)	石志才教授 陈凯教授	陈主任	13815236366
上海仁济医院	泌尿外科	蒋晨教授	席老师	18015948785
上海市第十人民医院	心血管内科	李伟明教授	黄主任	13912893322

医疗资讯

区中医院心血管科和老年病科 多系统疾病“一站式”诊疗

海门区中医院心血管科是以心血管疾病诊治、教学和科研为主体的综合性临床学科,拥有一流的医疗护理团队,主要从事心血管疾病的诊治和预防保健康复工作。心血管科是江苏省重点建设专科。医院十楼设有心血管科和老年病科,实现了多系统疾病“一站式”诊疗。

业务范围:熟练掌握常见病如冠心病(心绞痛、心肌梗死)、心律失常、心衰、高血压病、心肌炎、晕厥等的诊治;对危重病人有相当的分析问题和解决问题的能力。常规开展各种类型中医操作,如穴位贴敷、中药熏洗、耳尖放血、中药热敷疗法、悬空灸等。常规开展各种心血管介入诊疗手术,如单双腔起搏器的植入、冠脉造影术、冠脉支架植入术等。

区第三人民医院骨科 建成南通基层特色科室

海门区第三人民医院骨科成立于2012年,有开放床位60张,其中骨科多功能床20张,拥有一支医术精湛、做事严谨的医疗团队,其中高级职称人员6名,能开展四肢创伤、髋关节、脊柱专科的各类手术。

医院聘请上海、南通及海门中医院医联体的专家定期来院坐诊,指导手术,参与疑难病例讨论。2020年,骨科成功创建成为“南通市基层特色科室”。

目前骨科开展经皮椎体成形、经皮椎体后凸成形、经皮椎弓根螺钉固定术等脊柱技术项目。

区第五人民医院针灸理疗科 有效治疗六类病症

海门区第五人民医院采用中药熏蒸治疗,将中药通过熏蒸作用于肌体,可改善血管的通透性和血液循环,提高肌体防御力及免疫能力。

主要运用于:一、伤风疾病:颈椎病、腰椎间盘突出、骨质增生、肩周炎等。二、妇科疾病:盆腔炎、附件炎、痛经等。三、皮肤疾病:湿疹、皮肤瘙痒、手足皮炎、冻疮等。四、内科疾病:虚寒性胃肠疾病、感冒、肾病综合征等。五、保健:消除运动疲劳、美肤、祛斑、去脂等。六、减肥。

特色专科

区中医院脾胃科

中西医结合治疗功能性胃肠病优势显著

海门区中医院脾胃科(消化内科)是南通市中医重点专科,科室现有医生15人,主任医师3名,副主任医师4名,主治医师5名,住院医师3名,其中硕士研究生4名。目前开放床位45张,主要收治各种消化系统(脾胃病)疾病,包括消化道出血、胃、十二指肠溃疡、溃疡性结肠炎、克罗恩病、功能性胃肠病、肝硬化及其并发症、急慢性胰腺炎、各种类型黄疸、胆总管结石及各种消化系统肿瘤

等。特别在重症胰腺炎、难治性腹水、黄疸等方面的治疗上有独到的经验,在功能性胃肠病治疗上有中西医结合的特色优势,取得了较好的疗效。

消化内科(脾胃科)门诊开放普通门诊及专家门诊,有慢性萎缩性胃炎、消化性溃疡专病门诊;胆总管结石、胰腺病专病门诊;消化性溃疡、溃疡性结肠炎专病门诊;功能性胃肠病专病门诊;专家门诊;主要诊治消化科及其他内科系统的疑难病、危重病,在

中西医结合治疗方面有自己的特色,取得较好疗效,门诊量逐年增加。

消化内科(脾胃科)十分重视人才建设,科研能力不断增强,《健脾清热活血方对消化性溃疡愈合质量的研究》《中药联合抗病毒治疗对慢性乙肝的疗效》《中药联合抗病毒治疗失代偿期肝硬化疗效分析》《利胆消石合剂对胆汁成分影响的临床研究》等已申报南通市科研项目。

区第三人民医院中医针灸推拿科

获南通市“四星中医馆”称号

海门区第三人民医院(海门港新区<包场镇>中心卫生院)中医馆,以弘扬中华民族博大精深的中医药为己任,秉承“大医精诚”的宗旨,竭诚为广大患者服务。

中医针灸推拿科为南通市基层特色科室,设置于中医馆内,科室设置规范,布局合理,标识清晰,有独立的门诊室、候诊区、治疗室。中医针灸推拿科共有4人,均为本科学历,其中高级

职称1人,中级职称4人。

科室治疗设备相对齐全,能够满足临床治疗需要。配备有电脑牵引床、电针治疗仪、内热式针灸治疗仪、中频治疗仪、红外线治疗仪、熏蒸治疗仪、腰部放松器、小针刀、玻璃罐、雷火灸等10余种治疗器材。常规开展普通针刺、电针、拔罐、温针灸、隔物灸、骶管注射、小针刀、红外线治疗、推拿、牵引、雷火灸、药

物熏蒸治疗、放血疗法、内热针治疗、穴位注射等20余种诊疗项目。擅于治疗颈椎病、腰椎间盘突出症、肩关节周围炎、急性腰扭伤、腰肌劳损、坐骨神经痛、梨状肌综合征、中风后遗症、腱鞘炎、面神经麻痹、胃肠功能紊乱、月经不调等20余种疾病。每年定期开展冬病夏治“三伏贴”治疗。2020年,经专家验收,中医馆获南通市“四星中医馆”称号。

区第五人民医院消化内科

常年开展胃镜、结肠镜检查 and 幽门螺杆菌检测

消化内科是海门区第五人民医院的重点科室,2017年被评为南通市特色科室,2018年被评为江苏省基层医疗卫生机构特色科室,2020年被确认为南通市临床特色专科。科室开放床位52张,现有医生7人,护士15人,其中主任医师1人,副主任医师3人。

消化内科一贯重视临床一线工作,长期以来,技术力量不断壮大,对消化内科常见病、疑难病的诊断和治疗具有丰富的经验;在消化道出血、急性胰腺炎、炎症性肠炎、肝硬化、胆囊炎、胆石症等治疗方面积累了丰富的临床经验;在抢救危重病人和诊

治疑难杂症方面具有较高的水平。该专科拥有日本进口的电子胃镜、结肠镜、HP检测仪等先进仪器,常年开展电子胃镜检查、结肠镜检查、幽门螺杆菌的检测,开展中西医结合治疗胃肠常见病、中西医结合治疗重症胰腺炎等医疗项目。



周菊芬

(区第三人民医院)

内科副主任医师、大内科副主任。1994年在南通进修心内科。对于心内科的常见病、多发病及疑难重症的诊断、治疗及抢救有丰富的经验,特别是冠心病、高血压、顽固性心衰、复杂心律失常及心肌梗死的诊治有很深的造诣。发表有学术价值的论文数篇。



吴卫东

(区第三人民医院)

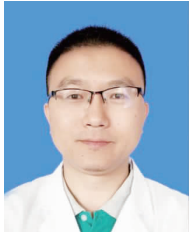
副主任医师、大内科主任。从事临床工作20年,曾在通大附院神经内科进修一年,擅长危急重症病人的急救处理,在头晕、头痛、脑梗塞、脑出血的诊治方面积累了丰富的临床经验,发表多篇学术论文。



俞 杨

(区第三人民医院)

内科副主任医师、二病区主任。曾在通医附院进修消化内镜。从医20多年,对消化道出血、肝硬化及并发症等危急重症的诊治积累了丰富的经验,对呼吸系统、心血管系统疾病治疗颇有心得。熟练掌握胃镜的操作,对早期食管癌、胃癌的镜下诊断有一定见解。在省级、国家级杂志上发表学术论文数篇。



瞿礼强

(区第三人民医院)

内科副主任医师。从事普内科临床工作17年,曾多次到南通、海门等地三级医院进修普内、ICU及胃肠镜专业,擅长呼吸及消化系统疾病的诊治,如慢阻肺、哮喘、肺心病、重症肺炎、消化性溃疡等疾病诊治。在国家级省级医学杂志上发表论文多篇。



袁 伟

(区第三人民医院)

内科副主任医师。从事临床内科一线工作10余年,曾在《中外医疗》等杂志上发表论文数篇,对各种常见病与多发病能熟练掌握治疗方案,成功救治急性心力衰竭、呼吸衰竭、上消化道大出血、脑血管意外等危急重症患者多例。