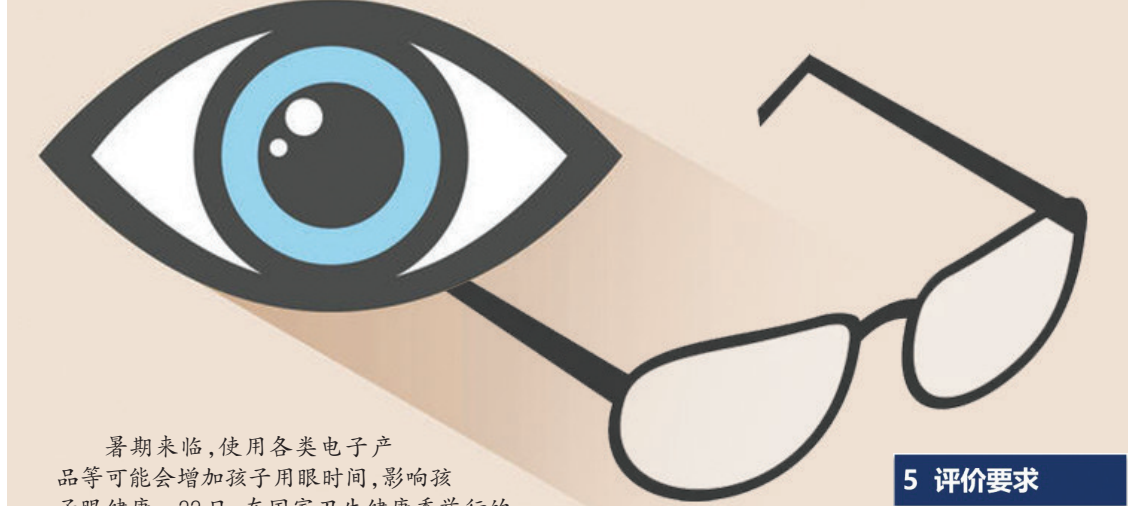


全国首个“远视储备”标准发布

新规如何助力儿童青少年近视防控



暑期来临,使用各类电子产品等可能会增加孩子用眼时间,影响孩子眼健康。22日,在国家卫生健康委举行的新闻发布会上,专家提示,家长要培养和督促孩子养成良好的用眼卫生习惯,带孩子到医院定期检查视力,了解孩子远视储备量变化。从视力正常的儿童青少年中筛检出远视储备不足的对象,早期预警,关口前移,是预防近视发生、降低近视率的关键环节。

近日,由上海市眼病防治中心牵头多家单位共同起草的上海远视储备地方标准《儿童青少年裸眼视力与屈光度评价规范》(以下简称《规范》)发布,这是我国首个远视储备标准,可为各级近视防控人员、家长、老师、儿童青少年科学高效地防控近视提供标准支撑和科学指引。什么是“远视储备”?《规范》将为儿童青少年近视防控起到怎样的支撑作用?

到底什么是“远视储备”

资料显示,我国近视人口已超6亿,这一数字仍在攀升。儿童青少年近视呈高发、低龄化趋势,近视不仅影响日常生活和学习效率,危及身心健康,甚至还会影响国民素质,是关系国家、民族未来的重大健康问题。

上海市卫生健康委官网此前发布的《2023年上海市卫生健康统计数据》显示,2023年,上海小学生视力不良率50.08%,初中生视力不良率78.47%,高中生视力不良率86.61%。

在视力正常的未近视儿童中基于远视储备采取相应措施,能够及早干预近视高危对象、实现更精准预防。

那么,什么是“远视储备”?

远视储备又被称为孩子的“视力银行”。上海市眼病防治中心临床研究中心主任、儿童青少年近视防控学科带头人何鲜桂介绍:“每个人生下来有300度左右的远视储备,这就是‘视力银行’的‘存款’,相当于存折里有这么多钱,花一点就少一点,且这种存款是定额,不能往里面存钱。如果用眼得当,‘存款’消耗的速度可能慢一点;如果到18岁还没花完,就不会近视。但现在三四年级的孩子中有一半都会提前花完,所以就近视了。”

“远视储备是孩子成长过程中的一种生理性远视,重视远视储备的保护对于儿童青少年近视防控至关重要。”北京同仁医院主任医师魏文斌在国家卫生健康委举行的新闻发布会上介绍,远视储备是监测屈光度发展的重要指标,与年龄对应的远视储备量是预测近视发生的最佳指标。如果儿童在小学一年级时远视储备已消耗完,那么他们在小学阶段极易发展为近视。

“远视储备”标准有何意义

此次发布的我国首个远视储备标准有何意义?如何指导儿童青少年近视防控?

何鲜桂介绍,一般宝宝生下来都是远视眼,这是正常的生理性远视,远视储备就

是对抗近视的“保护金”。根据我们视力银行多年经验,为对抗近视发生的风险,儿童在每一年龄阶段都应保有相应充足的远视储备金额度。

“通常情况下,远视储备充足视力即是正常的。但视力银行提醒大家注意,不同年龄段儿童视力‘正常’水平不同。”何鲜桂表示,在上海,视力银行每年会定期派遣“检查师”到托幼机构和中小学校采集儿童青少年远视储备初步数据,大致判断远视储备是否充足,并发放告知书给家长,各位家长一定不要漏掉阅读。

何鲜桂具体指出,如果初步检查怀疑远视储备不足,通常还需要家长到医疗机构,给孩子进行散瞳验光检查(通常12岁以下儿童需要通过散瞳验光消除眼睛调节力,才能获得准确度数),明确孩子远视储备量。同时,视力银行推荐各位家长,应尽可能在孩子学前阶段,到医疗机构进行一次规范的散瞳验光检查,早期知晓孩子确切的远视储备量,对预防近视是非常重要的。

那么,远视储备会如何被不正常快速消耗?何鲜桂表示,除了正常消耗之外,一些不良的用眼方式导致了远视储备过快消耗,导致在成长的某些阶段发生近视。举例来说,过度消耗远视储备的生活习惯有户外活动缺乏、长时期过度近距离用眼,包括高负荷的作业负担或过度使用电子产品;睡眠不足、饮食不平衡等。

何鲜桂进一步介绍,这项标准的意义就在于提供不同年龄段远视储备的参考值,使推行基于远视储备的近视预防的精准分类管理有了依据,在分类的基础上,把各种不同类别中现有循证依据的措施加入,达到“没近视的要防好,已经近视的要控好”的目的。

上海此项新规9月1日起实施

上海家长刘女士的两个孩子分别上初中二年级和小学四年级,她通过学校的科普初步了解了远视储备的概念,也为此更加重视孩子们的用眼健康,避免她们远视

关于远视储备重要问答



远视储备金是否可以增值?

✖

视力银行远视储备账户,每人生下来都是定额

健康用眼、合理开支、延缓消耗速度

远视储备是不是越多越好?

✖

如远视储备消耗迟滞,亦可带来视功能不正常

譬如一个10岁的孩子还有300度远视,可能属于视觉发育滞后,可能需要进行医学干预

5 评价要求

5.3 评价内容

5.3.3 屈光度评价

对裸眼视力正常者,确定相应年龄的睫状肌麻痹后远视储备推荐值,睫状肌麻痹后屈光度测量结果**小于该值判定为远视储备不足**。对非睫状肌麻痹屈光度测量结果,依据WS/T 663,裸眼视力正常且**屈光度小于0D判定为可疑**远视储备不足。

年龄(岁)	睫状肌麻痹 远视储备推荐值(D)
3	+2.64
4	+2.45
5	+2.26
6	+2.08
7	+1.74
8	+1.49
9	+1.24
10	+1.04
11	+0.95
12	+0.73
13	+0.46
14	+0.17
15	-0.13
16	-0.35
17	-0.50
18	—



远视储备参考值。

储备的透支。刘女士表示:“学校每年定期检查,还会请眼科医生来科普用眼的习惯问题。医生说我女儿的远视储备目前还可以,近视的可能性比较小。”

据了解,上海市15年前在全国率先建立三级近视防治体系,即近视筛查、转诊、分级分类干预的眼健康电子档案及动态管理模式,并在2020年起实现全覆盖学生屈光发育建档管理,截至目前受益学生累计389余万人,服务人次达1100余万人次。

上海市浦东新区眼病牙病防治所预防科科长章小花告诉记者,基于这一防治体系,专业人员会定期前往托幼机构、中小学校采集儿童青少年远视储备初步数据,判断远视储备是否充足,并发放告知书给家长。章小花介绍,医生给小朋友们建档以后,所有数据会实时传送到上海市居民健康屈光发育档案系统,再按照内置的识别程序,自动进行分级分类管理。例如,虽然视力正常,但远视储备不正常,就被列为“可疑高危儿童”。社区眼防医生将结果打印出来,通过学校发到每一位家长手中,告知家长带孩子去医院进行进一步的检查明确诊断以及采取相应干预措施。

作为家长,刘女士也更期待《规范》于今年9月1日起正式实施后,学校和老师将与家长进一步联手,共同守护好孩子们的双眼。刘女士说:“出台了相关标准,学校也会更加重视,如果讲给小孩听,小孩自己可能也会更加重视用眼,把它看待成学校里类似校规的内容。”

这8条措施能有效预防近视

“近年来,因为儿童人群眼健康指数大幅度持续降低,我们视力银行远视储备金出现了大面积赤字,特别是大批儿童在6—8岁时远视储备账户就已归零。”何鲜桂说,如已确定远视储备低于相应年龄段参考值,则需要比正常孩子更要注重日常预防,近视强化预防主要有以下8条措施:

一是“目”浴阳光。平时中小學生至少每天2小时,幼儿园儿童每天3小时以上日间户外活动,假期推荐所有儿童青少年每

天3小时以上日间户外活动;

二是连续近距离用眼休息,遵守中小学生“3010”法则——连续近距离用眼30—40分钟至少休息10分钟;幼儿园“2010”法则——连续近距离用眼15—20分钟至少休息10分钟;

三是如非学习需要,尽量不用电子产品。护眼指数:电视>电脑>手机。使用电子产品时,眼睛瞬目(眨眼)次数减少,容易干涩和疲劳。如需线上学习,小学生宜每天不超过2.5小时,每次不超过20分钟;中学生每天不超过4小时,每次不超过30分钟。

四是保持良好读写姿势,“一尺、一拳和一寸”。学龄前孩子由于手部肌肉力量未足,不建议大量习字。大班和一年级是培养正确握笔的最好时机,握笔姿势正确、写字时坐直情况下能看得到笔尖才能保证坐姿正确。家长应提供适合孩子身高的书桌椅。

五是在良好的视觉环境下用眼。使用台灯读写,台灯放置于写字手对侧,顶灯同时打开。不在暗处看书,不趴着、躺着看书。

六是均衡营养。不挑食、不偏食,荤素合理搭配,多吃水果蔬菜,少吃甜食和含糖饮料。

七是确保充足睡眠。保证每天小学生10小时,初中生9小时,高中生8小时的睡眠。幼儿园儿童和小学生不应晚于21:00上床睡觉。研究认为睡眠时间越少、夜晚睡眠时间越迟都会增加近视的发生风险。

八是定期检查眼睛。若发现视力和远视储备有下降苗头,第一时间到医疗机构就诊,必要时在医生指导下采取医学干预措施。

“视力银行还特别提醒家长,和孩子一起不做‘手机控’‘电视控’‘电脑控’,给孩子多一些陪伴,多一些亲子户外活动。目前研究发现,户外活动时间长、睡眠时间足的孩子,他们的学习成绩和身高水平通常也更好。”专家强调。

综合新华社、央广网《中国之声》、《新民晚报》报道