

预防“小眼镜” 三部门出“新招”

关注

我们身边现在有不少“小眼镜”，有的是小学生，有的甚至还在幼儿园。教育部近日联合国家卫生健康委、国家疾控局印发《关于切实抓牢幼儿园和小学近视防控关键阶段防控工作的通知》(以下简称《通知》)，要求前移防控关口，抓牢幼儿园和小学近视防控关键阶段防控工作，有效减少幼儿和小学生近视发生。关键阶段如何防控？前移防控关口有怎样的重要性？减少幼儿和小学生近视发生，全社会应如何形成合力？我们一起来看看。



确保幼儿每天户外活动时间不少于2小时

《关于切实抓牢幼儿园和小学近视防控关键阶段防控工作的通知》中要求，要创造条件保障幼儿和小学生充足户外活动时间。

鼓励幼儿园老师和家长带领幼儿参加以游戏为主的户外活动和适宜的体育运动，确保幼儿每天户外活动时间不少于2小时；

有序组织和督促小学生课间到室外活动或远眺，增加校内体育锻炼时间；

鼓励小学在教室门口或公共区域设置“微活动区”。

《通知》要求，深化落实在每所小学每班张贴一张标准对数视力表、小学生每天上下午各做一次眼保健操、每月开展一次班级内视力自测等“六个一”近视防控要求。

主动改善视觉环境，强化视力监测预警

学校采购符合标准的可调节课桌椅，为小学生提供符合用眼卫生要求的校园环境。

幼儿园落实幼儿健康检查制度，每半年检测一次幼儿视力。

小学严格落实学生健康体检制度和每学期两次学生视力监测制度。

幼儿园和小学及时向家长反馈幼儿和小学生的视力异常情况。

医疗卫生机构为视力监测结果异常的幼儿和小学生提供进一步诊断和针对性咨询指导。

线上培训机构每课时不超过30分钟

严格规范校外培训机构管理，线上培训机构每课时不超过30分钟，课程间隔不少于10分钟。

引导幼儿尽量减少使用电子产品，引导小学生科学规范使用电子产品。

做好幼儿和小学生睡眠管理，保证幼儿和小学生每天睡眠时间达到10小时。

我国儿童青少年总体近视率呈向好改善态势

国家卫生健康委的数据显示，2022年我国儿童青少年总体近视率51.9%，6岁儿童近视率是12.7%，与2018年相比分别下降了1.7和1.8个百分点。虽然呈现向好改善态势，但是总体近视率超50%还是不容忽视。这次的《通知》还首次提出，确保幼儿每天户外活动时间不少于2小时。明确要求“前移防控关口，抓牢幼儿园和小学近视防控关键阶段”。为何要前移防控关口呢？来了解一下儿童青少年近视的成因。这里既包含先天遗传因素，也深受后天环境影响。先天性因素往往源于父母一



资料图片

方或双方均为近视，这种遗传因素可能在一定程度上影响孩子的视力发育。

环境因素主要包括近距离用眼、不良读写习惯、户外活动不足、过多和不科学使用电子产品、睡眠时间不足、营养不均衡等。

0—6岁是视力发育的关键时期

儿童的眼睛和视觉功能是逐步发育成熟的，0—6岁正是发育的关键时期。

一般来说：

- 新生儿的视力只有光感；
- 1岁儿童视力可达到0.2；
- 3岁孩子能达到0.5以上；
- 5岁以后可达到0.8以上；
- 到12岁左右眼球发育完全，跟成人视觉一样。

远视储备是儿童视力健康的一个重要指标

远视储备是儿童视力健康的一个重要指标，孩子出生即处于远视状态，其自带的远视度数称为“远视储备”，“远视储备”越多，孩子越不易近视。

刚出生的孩子远视储备值一般在300~350度；

- 1—3岁约为250~300度；
- 4—5岁应该有200~250度；
- 6—7岁约为150~200度。

定期检查及时干预，保留更多远视储备量

随着孩子学习用眼的增多，远视储备值会越来越小，一旦远视储备不足了，则预示着将可能出现近视。

家长要定期带孩子进行视力检查，及时干预。控制近距离用眼时间，保证充足的户外活动时间等，能够让孩子保留更多的远

视储备量，延缓他们出现近视的年龄，减少近视的出现。

0—6岁儿童开展眼保健和视力检查非常重要

0—6岁是视力发育的关键时期，针对这一年龄段儿童开展眼保健和视力检查就非常重要。从什么时候开始检查？检查哪些项目？如何有效防控儿童青少年近视？

国家卫生健康委在今年6月发布的最新版《近视防治指南(2024年版)》指出：

建议从新生儿期开始应定期接受儿童眼保健及视力检查，24月龄开始进行屈光筛查，早期发现儿童常见眼病、视力不良及远视储备不足。

从幼儿园时期，应定期检查孩子的视力、屈光度，以及眼轴长度、角膜曲率和眼底等，根据年龄评估远视储备情况，建立儿童视力和眼屈光发育档案，有助于早期发现视力不良、有近视倾向和已近视的儿童，从而分档管理并制定相应干预措施。

专家特别强调，户外活动可以有效防控儿童青少年近视，首先要保障户外活动的时间量。

预防儿童青少年近视，全社会如何形成合力？

《通知》将近视防控关口前移到幼儿园和小学，从源头上进行了科学把控。预防儿童青少年近视，全社会还应该如何形成合力？来看中国教育科学研究院体育美育教育研究所所长吴键的解读。

《通知》提出，家长要改变重治轻防的观念，科学管控孩子电子产品使用时间，学校通过“学校明亮工程”等，改善教室、宿舍、图书馆(阅览室)等采光和照明条件，为幼儿园和普通小学生改善用眼环境。防控儿童青少年近视需要政府、学校、医疗卫生机构、家庭、学生等各方面共同努力，需要全社会行动起来，共同呵护好孩子的眼睛。(乔业琼)

帮助老年人 更好融入智能时代

不久前，江苏省第三届“老年达人”运用智能技术大赛正式启动。大赛内容包括预约挂号、出行导航、手机支付、网约车出行等场景，要求参赛者年龄超过60岁，且参加过江苏省老年人智能手机使用普及培训。

从中可以看出以下信息：比赛之前举办过，今年已经是第三届；考查的内容是看病、出行、购物等老年人常遇到的生活场景；将实操纳入其中，不是简单的“纸上谈兵”；赛前对当地老年人进行过智能手机使用培训……

大赛的引导作用明显，希望以此为桥梁，连接老年人与智能时代。在信息技术飞速发展的当下，让老年人更好享受技术带来的便利，需要全社会共同努力。

进一步加大宣传力度，让各方关注和重视老年人在使用智能产品时面临的困难，凝聚力量对他们提供帮助。比如，出台适应老年群体需求的智能产品技术标准，促使产品开发和技术的改进更贴近老年人生活场景、使用习惯。老年大学、老年食堂、社区服务站等老人经常集中活动的地方，可以开设基础性、适宜性课程，帮助解决日常生活中遇到的技术难题。基层自治组织、涉老社会组织、志愿者队伍也可以开展技术普及和培训，帮助老年人提升辨别虚假信息、识骗防骗的能力。

“银发经济”蕴含着巨大商机，很多企业也在开发具有适老化功能的智能产品。老年人需求个性化、多样化，未来，企业应持续加强调研，了解老年人具体生活场景的变化，提高产品和服务的精准性，防止服务流于表面。要把使用说明、操作界面设计得简单易懂，并在老年人使用过程中提供“陪伴式”随访和服务。只有这样，才能真正赢得老年消费者的认可和信任，让自己的产品和技术在老龄化社会发挥积极作用。

家人的陪伴也很重要。现在学习工作节奏快，年轻人陪伴老年人的时间相对减少。如果能够帮助老年人顺畅使用智能产品，既能提升他们的生活质量，也能增加彼此间沟通交流的渠道。

帮老年群体跨越“数字鸿沟”，需要各方协同，多向发力，一起打通老年人拥抱智能生活的“最后一公里”。(白真智)

关于糖尿病 这些说法究竟对不对？

糖尿病患者不能吃主食？无糖食品可以随便吃？糖尿病并发症不会很快显现？11月14日是联合国糖尿病日，有关专家对关注度较高的这些问题进行了解读。

科学饮食是糖尿病管理的基础，合理膳食可有效控制血糖。一些糖尿病患者为防止血糖升高选择每顿饭主食吃得很少甚至不吃。

沈阳市第四人民医院内分泌科副主任医师秦娟提示，糖尿病患者规律进餐是指一日三餐时间相对固定，过度限制主食摄入可能导致低血糖，甚至造成维生素、微量元素缺乏等营养失衡状况。“建议定量摄入主食，可选择粗粮与细粮结合的饮食方式。”秦娟说。

随着高糖摄入的危害日益引发关注，无糖食品成为不少糖尿病患者的选择。无糖食品真的可以随便吃吗？

“无糖食品并不是完全不含糖。”沈阳市疾病预防控制中心营养与食品卫生所医师方娜介绍，例如，一些无糖饼干虽不含蔗糖，但含有大量淀粉，也可导致血糖升高。专家提示，即便是无糖食品，糖尿病患者也不能无节制地食用。

糖尿病是一种慢性疾病，人们往往认为其并发症在患病多年后才会显现。但临床中，有的患者刚刚被诊断为糖尿病，并发症就“迫不及待”地找上门。

沈阳市第五人民医院内分泌科主任医师徐静介绍：“一部分人可能在被确诊为糖尿病前，已经经历了血糖水平高于正常但尚未达到糖尿病诊断标准的阶段。这个阶段，高血糖已经开始对血管和神经系统造成损害，为并发症的出现‘埋下伏笔’。”

此外，糖尿病并发症显现的时间也受患者血糖控制情况、年龄大小、遗传因素、生活方式等多种因素影响。(于也童)