

# 45%的6岁儿童失去远视储备

## 医生提醒,呵护好孩子的“天生远视眼”

你知道孩子天生便是远视眼吗?一般情况下,新生儿出生后眼球为远视状态,这种生理性远视称为远视储备,比较理想的情况是孩子到12岁左右由远视眼发育成正视眼。远视储备是青少年近视的“缓冲区”,是监测屈光度发展的重要指标。

记者不久前走访眼科医院、幼儿园等场所发现,我国6岁以下儿童远视储备出现消耗过快的情况。未来家校健康教育中,如何保护好孩子的远视储备?

### 不少儿童远视储备消耗过快

最近,天津市眼科医院视光中心主任李丽华诊室门口一直排着长队。年轻妈妈沈女士带着大女儿来看近视,得知“远视储备”这一概念后让5岁小儿子做了检测,结果小儿子远视仅25度。

公开数据显示,正常情况下,6岁儿童屈光度应当为+1.0D~+1.5D,即远视100度至150度。随着生长

发育,儿童眼球的远视度数逐渐降低,12岁左右由远视眼发育成正视眼。

多项研究表明,我国不少儿童远视储备消耗过快。有对全国310万名6~16岁儿童青少年调查数据显示,6岁儿童中45%失去远视储备。《中华疾病控制杂志》今年3月刊登广州市疾病预防控制中心等单位

的一项研究显示,2021年广州市6至12岁非近视儿童远视储备不足检出率达到85.18%。

首都医科大学眼科学院副院长魏文斌表示,如果一个6岁孩子有100度的远视,那么小学期间发生近视的概率比较小;如果6岁时远视储备消耗完了,小学期间出现近视的概率高达80%。



### 三大因素让儿童远视储备明显下滑

缺少室外活动成为影响孩子视力发育的一大因素。而无处不在的电子产品则加重了孩子视力减弱的趋势。

部分家长反映,近年

来智能手机成为孩子最喜欢的“玩具”,也成为爷爷奶奶的“哄娃神器”。沈女士对记者说,大女儿疫情期间需要上网课,渐渐给两个孩子开了玩手机的口

子,让两个孩子抱着手机看动画片、打游戏。现在大女儿已经戴上了眼镜,小儿子恐怕小学期间也得近视了。

更主要的是,家长对儿

童远视储备了解较少,缺少保护意识。医生告诉记者,大部分低龄儿童家长并不了解远视储备,误以为近视是上学后才发生的事,幼儿园期间对视力影响不大。

### 先储备好用眼习惯

2018年,教育部、国家卫生健康委员会等8部门联合印发的《综合防控儿童青少年近视实施方案》提出,2019年起,0~6岁儿童每年眼保健和视力检查覆盖率达90%以上。

记者了解到,天津等地在中小学生中建立视力健康电子档案,幼儿园体

检也增加视力检查。多位家长和幼儿园负责人呼吁,进一步落实学前儿童视力健康电子档案,将近视防控“关口”前移至幼儿园以前,及早干预儿童视力变化。

作为孩子的监护人,家长与儿童相处时间最长,对孩子的视力保护至关重要

要。眼科医生认为,可以建立妇幼保健院、幼儿园分别与幼儿家长对接的机制,增强新生儿父母在0至3岁期间对孩子的视力保护意识。更多了解儿童远视储备基本常识,帮助孩子养成良好习惯等,有助于儿童视力保护。

少年儿童要养成科学用

眼习惯。一方面,家长要敦促孩子减少接触电子产品时间,科学合理用眼,保持用眼卫生,养成远眺的习惯;另一方面,学校、幼儿园要落实好户外活动时长要求,儿童医院和妇幼保健院做好儿童视力保护宣传工作,形成学校、家长、医院联动的视力保护机制。

据新华社

# 食用油换着吃更健康

本报讯(YMG全媒体记者 张苹)高油高盐饮食是人体健康的“克星”,健康生活方式主张减油减盐。烟台市疾控中心专家建议,市民烹饪时注意控制火候,多使用耗油少的做菜方法,控制烹调油用量。

中国营养学会建议,每人每天烹调油的摄入量为25~30克左右(大约2~3汤匙)。1克食用油大约产生9千卡的热量,是糖的2倍多。如果炒菜“放开用油”,会造成热量大量摄入,导致肥胖、高血脂,容易诱发血栓、动脉硬化等。专家建议市民使用控油壶确保“用油有数”。

烹调食物时尽可能用耗油少的烹调方法,如蒸、煮、炖、焖、拌、急火快炒等。注意火候,控制温度:油温太高会导致油烟大,不利于烹饪者的健康;油温越高,烹调时间越长,不饱和脂肪酸氧化越快,营养流失越多。

专家建议,少用油,经常换;调结构,莫单一。每一种食用油都有其特点和营养价值,如果长期吃同一种油,人体易缺乏某类脂肪酸,影响健康。所以,建议大家在家中多准备几种食用油,交替使用,对健康更有益处。

除了看得见的食用油

外,还有一些油是我们看不见的,如肥肉、五花肉、坚果。25克花生(核桃)或40克西瓜子的含油量相当于10克食用油。市民食用坚果时注意适量,以免造成油脂摄入超标。

市民购买食品时,要注意查看标签上的营养成分表和配料表,尽量选择低脂肪食品,即“脂肪”含量每100克不超过3克的固体食品或每100毫升不超过1.5克的液体食品。疾控中心专家提醒市民,学会看食品标签,可避免误入商家宣传的伪“低脂低热量”坑。

### 市直医疗机构接受传染病防控监督检查

本报讯(YMG全媒体记者 徐峰 通讯员 谭晓丹 摄影报道)近日,烟台市卫生和计划生育监督所对全市10家市直医疗卫生机构进行传染病防控监督检查。

据悉,此次以《传染病防治法》《病原微生物实验室生物安全管理条例》《医疗废物管理条例》等相关法律法规为依据,着重对市直医疗卫生机构内的相关重点科室开展监督检查。

执法人员监督检查了消毒隔离制度的制定落实情况、消毒技术的执行、消毒灭菌效果的检测、消毒产品进货检验收及使用管理等方面;病原微生物实验室的备案情况、人员资质培训、生物安全组织管理体系、人员防护及应急预案等方面;医疗废物的管理制度及应急预案的建立执行情况、分类收集、内部转运、集中贮存、交接登记等方面。

执法人员将检查中发现的问题反馈给医疗卫生机构,促进其加强管理,保障人民群众就医环境的卫生安全。



### 市区两级联动联查 督导检查放射诊疗

本报讯(YMG全媒体记者 徐峰 通讯员 谭晓丹)近日,烟台市卫生和计划生育监督所、莱山区卫生监督所对莱山区辖区内两家医疗机构开展放射卫生联合监督检查。

市区两级执法人员组成联合检查小组,按照统一检查、统一记录的方式开展。执法人员重点检查了放射诊疗许可、放射防护设施配备、放射工作人员健康监护和设备状态检测等工作落实情况,发现被检单位存在放射防护设施配备不规范、放射诊疗人员职业健康监护档案登记要素缺项等问题。

针对发现的问题,执法人员现场进行纠错指导并下达了卫生监督意见书。现场检查结束后交由莱山区执法人员进一步调查处理,确保监督执法落地回声、发挥实效。

