

## 青少年近视综合防控的基本原则与对策

廖文科<sup>1,2</sup>

**【指示性摘要】** 从综合防控的角度对近视防控工作进行分析,提出了当前加强青少年近视防控的基本原则:预防为主,综合防控;日常措施,常抓不懈;面向全体,突出重点;分工负责,全员参与。同时,提出了青少年近视综合防控的主要对策,即努力减轻学生用眼负担,改善学生用眼卫生环境与条件,开展预防近视科普知识的宣传教育,坚持每天 2 次眼保健操的制度,建立学生定期视力检查制度,合理安排学生作息和体育活动时间,合理安排和改善学生营养,充分发挥家长的重要作用。

**【关键词】** 近视;综合预防;健康教育;青少年

**【中图分类号】** R 778.1\*1 G 478.2 **【文献标识码】** B **【文章编号】** 1000-9817(2008)05-0385-03

一个时期以来,我国青少年学生近视发病率不断上升。以城市女生为例,1985 年、1995 年、2005 年小学六年级(12 岁)学生视力不良率分别为 33.2%、46.1%、59.5%,初中三年级(15 岁)分别为 57.8%、71.3%、79.5%,高中三年级(18 岁)分别为 64.7%、77.9%、85.7%。其中近视占视力不良的 98% 以上<sup>[1-2]</sup>。近视患病率不断上升的严峻形势已成为全社会高度关注的青少年健康问题。2007 年 5 月 7 日,《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》(即中央 7 号文件)特别强调要“帮助青少年掌握科学用眼知识和方法,降低青少年近视率;中小学教师和家长都要关注学生的用眼状况,坚持每天上下午组织学生做眼保健操,及时纠正不正确的阅读、写字姿势,控制近距离用眼时间;学校每学期要对学生视力状况进行 2 次监测;各级政府要进一步改善农村学校的办学条件,确保照明、课桌椅达到基本标准,改善学生用眼卫生条件”,并将“近视的发生率明显下降”作为增强青少年体质健康的主要目标之一。近视是多种因素综合作用的结果,近视的防控涉及诸多方面和众多环节,必须作为一个系统工程来综合考虑。因此,实现中央 7 号文件提出的“近视的发生率明显下降”的工作目标,必须根据当前近视防控工作面临的新情况和新问题,从综合防控的角度对近视防控工作进行分析,完善工作思路,提出新的要求。

## 1 学生近视防治工作的基本原则

**1.1 预防为主,综合防控** 根据目前的医疗技术,近视一旦形成,眼睛的解剖结构发生改变,除了配戴适度的凹透镜矫正其屈光不正外,尚无科学、合理、确有实效的治疗方法,控制近视只有从预防方面寻求解决办法<sup>[3]</sup>。引起近视的原因既有遗传因素,也有环境因素。多发于青少年的低度近视更多的是由环境因素造成的,而后天环境因素导致的近视是可以预防的。只要真正消除导致近视发生的后天环境因素,就可以预防近视发生,延缓近视的发展,有效降低近视患病率。因此,要使“近视的发生率明显下降”,必须坚持预防为主方针,把工作的重点放在预防上。此外,由于近视的产生往往是多种导致近视发生的环境因素(即“致近”因素)综合作用的结果,且多种“致近”因素往往同时或相继存在,同时或连续发生作用,如学习负担过重、学习场所光线暗淡、用眼卫生习惯不好等往往同时存在。因此,预防近视不能只针对某一种因素或某一个环节,采取单

一的防控措施。必须针对多种“致近”因素采取综合的预防措施,即减轻过重的学习负担、控制近距离用眼时间、加强用眼卫生教育、培养良好用眼卫生习惯、改善用眼环境条件、改善饮食与营养等预防措施同时实施,才能取得满意的效果。

**1.2 日常措施,常抓不懈** 青少年近视的产生不仅是多种“致近”因素作用的结果,而且往往是多种因素较长时间反复作用的结果。如果没有较长时间的反复作用,即便是多种“致近”因素同时发挥作用,也不可能导致近视的发生。此外,在青少年学习的各个阶段(包括幼儿园),随时随地都会存在各种“致近”因素,各个阶段的儿童青少年都有可能发生近视。中学阶段没有近视,也不能保证大学阶段就不发生近视。因此,近视的预防不可能通过短时间的防控措施就能产生作用,更不能通过搞运动式的做法,集中一段时间采取防控措施就能终身预防近视。必须作为经常性工作,坚持常抓不懈,从早上到晚上,从幼儿园到大学,都要有“防近”的意识,随时随地落实各项“防近”的措施,真正把“防近”措施贯穿于整个教育教学的全过程。这些看似简单的“防近”措施,只要能够坚持做下去,持之以恒,常抓不懈,就能产生明显的效果。

**1.3 面向全体,突出重点** 在当前升学竞争压力不能得到有效缓解的情况下,每个青少年学生都不同程度地面临学习负担过重的问题,面对各种“致近”因素的威胁,每一个青少年都有可能发生近视。因此,预防近视必须面向全体学生,而且要从幼儿园抓起,面对每一个学生开展“防近”宣传教育,进行用眼卫生习惯的培养,采取多种综合性预防措施。但每个学生的情况不一样,不同的人或不同的阶段“致近”因素也会不一样,必须在面向全体学生开展宣传教育、采取综合“防近”措施的基础上,根据不同学生的情况进行分类指导,突出重点阶段、针对重点人群采取针对性的预防措施,才能受到事半功倍的效果。一是要以小学高年级和初中阶段为重点。全国学生体质健康调研表明,“视力不良率上升最快的时期是在 13~16 岁”,这个时期“既是青少年进入初、高中、课业负担猛增的时期,也是青春发育最旺盛的阶段”,“今后防治视力不良率(尤其是近视)的重点应放在初中”<sup>[1]</sup>。二是要以处于边缘视力学生或有家族近视遗传因素的学生为重点。处于边缘视力的学生已经开始出现视力下降,如不及时采取措施,马上就会成为近视。而有家族近视遗传因素的学生往往更容易患近视。因此,必须把这些人作为重点防治对象,加大工作力度,加强预防的针对性。

**1.4 分工负责,全员参与** 学校教育及家庭教育各个环节都有可能产生“致近”因素,其中诸多的“致近”因素随时随地都有可能产生,需要所有教师和家长共同参与,并及时消除这些“致近”因素。此外,教学环境条件的改善、教学时间与活动的安排、学生视力的定期检查等还需要其他有关部门和人员的参与。因此,预防近视必须学校与家庭结合,学校领导、相关

**【作者简介】** 廖文科(1957-),男,湖南武冈人,在读医学博士,教育部体育卫生与艺术教育司副司长,长期从事学校卫生管理与研究工作。

**【作者单位】** 1 中南大学湘雅医学院(2005 级在读博士生),湖南长沙 410078;

2 教育部体育卫生与艺术教育司。

部门负责人、班主任、任课教师、校医及学生家长齐抓共管,形成学校家庭相互配合、全员参与的防控机制,随时随地消除导致近视发生的各种因素。为保证学校与家庭各有关成员充分发挥作用,必须明确学校领导、部门负责人、班主任、任课教师、校医及学生家长的责任,使之各负其责,共同做好“防近”工作。尤其要强调班主任和家长的主导作用,把“防近”工作列入班主任的职责,作为考核班主任的重要指标;让家长把预防近视作为促进孩子健康成长和成才的重要措施,切实承担起家庭环境中的“防近”任务。

## 2 综合防控学生近视的对策

### 2.1 努力减轻学生用眼负担

2.1.1 要努力减轻学生过重的课业负担 过重的课业负担是造成学生近距离用眼时间过长、导致近视发生的重要原因。必须把减轻学生过重的课业负担作为当前预防青少年近视的首要任务。学校要努力提高全体教师的教学水平,不断改进教学方法,提高课堂教学效率;严格控制学生在校学习时间及寄宿生晚自习时间,坚决制止节假日安排学生补习功课的现象。教务部门要对各学科的测验、考试次数及家庭作业量进行规定,严格控制各学科测验、考试次数及家庭作业总量,并适当增加开卷考试科目,减少死记硬背的考试内容。各科任课教师要按照统一要求控制考试次数,精心设计考题,减少死记硬背的考试内容;要精选家庭作业,避免重复性、机械性家庭作业,切实减少家庭作业量。教务部门要严格按照规定要求,加强督促检查,使控制各学科测验、考试次数及家庭作业量的规定落到实处,真正减轻学生过重的课业负担。

2.1.2 严格控制用计算机、看电视、玩电子游戏机的时间 由于电视、计算机及各种电子游戏机的逐步普及,青少年看电视、使用计算机、玩电子游戏机的时间大量增加,特别是用计算机(尤其是上网)而产生的近距离、长时间用眼及计算机的电子辐射,已成为导致青少年近视的又一重要因素。因此,学校教师与家长,特别是家长必须严格控制孩子使用计算机、看电视、玩电子游戏机的时间,尤其要控制连续一次性看电视、使用计算机、玩电子游戏机的时间。在目前还没有相关规定的情况下,可以参照中小学一节课的时间,限制孩子一次性使用计算机、看电视、玩电子游戏机的时间不超过 40 min,对用计算机的时间更应严格和从紧控制。

2.2 努力改善学生用眼卫生环境与条件 改善学生用眼卫生环境与条件对减轻学生用眼负担、形成正确的用眼卫生习惯具有十分重要的作用。学校要在努力争取政府加大经费投入的同时,安排必要的经费,改善学校教学卫生条件,使之达到国家规定的标准要求。学校后勤管理部门要具体负责学校教学卫生条件的改善,要熟悉国家有关教学卫生配备的标准和要求,定期对学校教室采光、照明、黑板、课桌椅配备等情况进行检查,根据情况及时补充或更换相应的设施设备,确保教室的照明、课桌椅达到基本的卫生标准。有条件的地方可选用可调节课桌椅,但一定要根据学生的身高及时进行调整。黑板要保持完整、无破损、无炫光。定期粉刷教室,使教室墙壁和顶棚为白色或浅色。窗户应采用无色透明玻璃,教室玻地比不低于 1:6。班主任要定期调整学生座位,对学生座位做前后、左右调整,以调整学生用眼距离,改善学生用眼环境。要严格控制班级容量,使教室前排课桌前缘与黑板保持 2 m 以上的距离。

2.3 大力开展预防近视科普知识的宣传教育 要面向全体学生加强保护视力、预防近视的宣传教育,培养学生良好的用眼卫生习惯。每学期开学,要对学生用进行用眼卫生知识的宣传教育,提醒学生注意用眼卫生。放假前,要象布置假期作业一样,对学生在假期如何保护视力、预防近视提出具体要求。每年的

6月6日“爱眼日”要利用多种形式,集中开展一次保护视力、预防近视的宣传教育。要通过健康教育课、黑板报、墙报、宣传栏、班会、队会等多种形式对学生进行宣传教育,使每名学生都了解预防近视的基本知识,掌握科学的用眼方法。班主任要注意培养学生良好的用眼卫生习惯,各任课教师都要关注学生的用眼卫生状况,在上课期间密切关注学生的阅读、写字姿势,一旦发现不正确的阅读、写字姿势,要及时予以纠正;也要有意识控制学生近距离用眼时间,在教学过程中使学生看远与看近交替进行,缩短一次性持续近距离用眼的的时间。

2.4 坚持每天 2 次眼保健操的制度 眼保健操是根据中国传统医学的经络按摩理论编制而成的一种眼睛按摩操,通过按摩眼部周围的不同穴位,起到通经络、养气血、消除眼睛疲劳、放松眼部肌肉、增进视力和预防近视的作用<sup>[4]</sup>。学校要按照中央 7 号文件的要求,建立每天 2 次眼保健操的制度。学校教务部门要将做眼保健操的时间固定在教学计划与课表之中,在眼保健操时间统一播放眼保健操伴奏音乐;班主任教师要认真组织督促学生做眼保健操,为保证学生能够正确做眼保健操,做到穴位按摩准确、到位,力度适当,要对学生特别是低年级学生进行培训和指导,使每名学生都能掌握做眼保健操的方法和要领;在做眼保健操的整个过程中,要现场督促学生按要求认真做眼保健操,使其真正起到保护视力、预防近视的作用。为保证各班级认真做眼保健操,可通过学生干部或少先队组织开展班级之间的交叉检查,开展眼保健操的评比活动。

2.5 建立学生视力检查制度 定期检查学生视力是及时发现学生视力变化或视力下降,对不同视力学生实行分类指导和管理,针对性采取措施、提高综合预防效果的基础工作。学校要建立定期检查学生视力的制度,对定期检查学生视力做出具体安排,要安排校医或保健教师每学期对全体学生视力状况进行 2 次监测,及时了解学生视力变化情况及视力下降的趋势。要在定期检查视力的基础上建立学生视力档案,对不同视力学生进行分类指导和管理。视力检查结果要及时通知家长,使家长了解学生视力变化情况,配合开展相应的预防措施。对“临界视力”、视力下降的学生及有家族近视遗传因素的学生,要适当增加视力检查的次数,加强针对性的指导。对视力下降的学生,尤其要及时通知家长并督促其带孩子到医院进行检查和采取相应的矫治。各班级教室可以配备和张贴纸质视力表,以便班主任组织学生对学生视力进行检查或供学生随时自查视力。

2.6 科学合理地安排学生作息和体育活动时间 中央 7 号文件强调,要“制定并落实科学规范的学生作息制度,保证小学生每天睡眠 10 h,初中生 9 h,高中生 8 h”,“确保学生每天锻炼 1 h”。因此,学校教务部门要严格执行国家对中小学周课时总数的规定,在周课时总数之内安排教学时间,即在总的教学安排上不要随意突破总课时数,延长学生的学习时间或延长学生的在校时间;在各学科教学安排上要按国家规定的要求安排各科的教学时间,不要随意压缩非考试科目课时,增加考试科目课时,要保证体育课课时的落实。体育活动特别是户外体育活动,有利于眼睛看远,放松眼睛的调节肌群,对预防近视具有重要的作用,一定要保证学生每天 1 h 体育活动时间。没有体育课的当天,要在下午课后组织学生进行 1 h 集体体育锻炼;每天上午统一安排 25~30 min 的大课间体育活动,组织学生做好广播体操、开展集体体育活动。寄宿制学校尤其要科学安排作息,培养学生良好的生活作息习惯,并采取必要的措施督促学生定时睡觉和起床,保证他们必须的睡眠时间。

2.7 合理安排和改善学生营养 国内外不少学者认为,“营养不良、维生素 A 缺乏是引起近视的原因”,“饭量小的儿童近视发展快,特别是少食动物性蛋白质者”,“过多甜食可助长近视的发生、发展”,“青少年近视患者体内锌量偏低”<sup>[5]</sup>。因此,为

保护学生视力,预防青少年近视,必须重视营养改善,全面提高青少年的体质。首先,要加强对青少年学生的营养教育,要通过多种形式向学生传授营养科学知识,培养学生科学的营养观念和良好的饮食习惯,做到不挑食、不偏食,均衡膳食,保证各种营养素的摄入。同时,学校食堂及家长要根据不同年龄段学生的营养需求,尽可能为他们提供食物种类多样的平衡膳食,保证蛋白质及各种营养素的摄入,满足青少年生长发育的营养需要。此外,要在青少年近视高发的小学高年级及初中阶段,有意识地多提供并引导他们多吃富含维生素 A 的食物,如动物肝脏、蛋黄以及胡萝卜、韭菜、香菜、红心白薯等黄绿色蔬菜与红色果实,并适当控制甜食的摄入量。通过全面改善营养,重点补充上述特殊营养素,增强保护视力、预防近视的综合作用。

2.8 充分发挥家长的重要作用 青少年学生放学回家的时间与在学校的時間几乎相等,周末及假期更是整天呆在家里。如果家长不重视孩子的视力保护,不采取有效的预防措施,很有可能产生诸多导致近视发生的因素。因此,要高度重视家长在预防青少年近视方面的作用。班主任要加强与家长的沟通,及时通报孩子视力变化情况及预防近视的具体要求,向家长宣传预防近视的相关知识,让家长配合开展防近工作,真正形成学校、家长齐抓共管的合力。家长要改善家庭的照明条件,为孩子配备与其身高相适应的桌子和椅凳;及时纠正孩子不良的用

眼卫生习惯,帮助其养成正确的阅读、写字姿势和用眼卫生习惯;在孩子读书写字 1 h 后,要督促其休息片刻,做眼保健操或到户外活动片刻,往远处或天空远眺,以放松眼的调节肌群,缓解眼睛疲劳;要控制孩子看电视、用计算机、玩电子游戏机的时间;不要随意增加孩子的学习负担,安排孩子参加过多的课余文化补习班;要鼓励和督促孩子多参与户外体育活动,带领孩子共同参加户外体育活动;要规范和合理安排孩子的作息時間,保证其有足够的睡眠时间;要为孩子提供营养均衡的膳食,确保孩子生长发育的需要。

### 3 参考文献

- [1] 中国学生体质与健康研究组,编.1995 年中国学生体质与健康调研报告.长春:吉林科技出版社,1996:76-86.
- [2] 中国学生体质与健康研究组,编.2005 年中国学生体质与健康调研报告.北京:高等教育出版社,2007:103-106.
- [3] 徐广弟,著.青少年近视防治指南.北京:军事医学科学出版社,2003:37-41.
- [4] 伍绍祖,主编.中华体育健身方法.天津:天津科学技术出版社,1996:97-99.
- [5] 汪芳润.近视眼.上海:上海医科大学出版社,1996:30-31.

(收稿日期:2008-04-18)

## 【校医园地】

# 中华跌打丸合正骨水外敷治疗冻疮 37 例疗效分析

戚莎莉

【文献标识码】 B

【中图分类号】 R 244.9 R 275.9

【文章编号】 1000-9817(2008)05-0387-01

【关键词】 跌打丸;中药外敷;冻疮;治疗结果;学生

冻疮是由寒冷引起的局部性皮肤炎症损害,中医亦称“冻风”、“冻疔”。笔者从 2004 年至 2006 年应用中华跌打丸合正骨水外敷治疗冻疮 37 例,收到良好效果。

### 1 临床资料

37 例均为赣南师范学院大学生,年龄在 17~24 岁之间;男性 9 例,女性 28 例;均为手足红肿、青紫或有冻伤硬结、疼痛,无溃疡。

### 2 治疗方法

取中华跌打丸 5~7 丸研细,用正骨水调至糊状,加用凡士林软膏 50 g,加热至液体状,调均外敷患处,外用纱布、胶布固定,每天 1 次,5 d 为 1 疗程。

### 3 疗效标准及结果

治愈:手足红肿、紫斑及冻疮硬结均消失,恢复为正常皮肤。好转:手足红肿、紫斑、冻疮硬结好转,疼痛好转。无效:手

足红肿、紫斑、冻疮硬结如旧。

37 例患者经 2 个疗程的治疗,痊愈 27 例,好转 9 例,无效 1 例。

### 4 典型病例

某大学三年级女生,每年冬至前后双手红肿,有紫斑、冻疮硬结,时有溃疡。此次入冬以来,因受寒流影响,双手红肿、疼痛,间有紫斑,双手指关节处有冻伤硬结,而来校医院就诊。用中华跌打丸 7 丸合用正骨水外敷,4 次后红肿疼痛消失;再敷 2 次,紫斑及硬结消失,恢复正常皮肤。第 2 年未见复发。

### 5 讨论

中华跌打丸由牛白藤、鹅不食草、牛膝、乌药、制川乌、刘寄奴、过龙岗、两面针、鸡血藤、岗梅、独活、樟脑等组成,具有消肿止痛、舒经活络、止血生肌、活血祛瘀等功效,主要用于挫伤筋骨、新旧瘀痛、创伤出血、风湿瘀痛等。正骨水由九龙川、土鳖虫、莪术、徐长卿、虎杖、木香、降香、千斤拔、香加皮等组成,具有活血祛瘀、舒经活络、消肿止痛等功效,主要用于跌打扭伤。冻疮的成因为冷风严寒伤及皮肉,感受风寒后至气滞血瘀,气血运行不畅,不通则痛,故见疼痛、红肿、紫斑、硬结。《医宗金鉴》称冻疮为冻疔,由湿寒凝结而成。笔者应用中华跌打丸合正骨水外敷治疗冻疮,取其活血化瘀、清热解暑、消肿止痛、活血生肌之功,使其气血得以运行,瘀血得以祛除,红肿得以消除,故收到良好的效果。

(收稿日期:2007-11-22)

【作者简介】 戚莎莉(1958-),女,江西赣县人,大学本科,副主任医师,主要从事中医临床工作。

【作者单位】 赣南师范学院医院,江西赣州 341000。