

儿童近视眼防治的体医深度融合策略研究

文静, 邵惠

(杭州师范大学 体育与健康学院, 浙江 杭州 311121)

摘要: 我国儿童青少年总体近视发病形势严峻, 政府对儿童眼睛健康的高度重视, 如何从体医融合视阈下有效防治儿童近视眼发生是迫切需要解决的社会问题。由于儿童户外活动严重不足和用眼卫生习惯不良等因素存在, 运用医学和运动干预, 通过学校、社区与家庭、医生及政府等多方共同行动策略, 以实现体育运动与医学治疗对儿童近视眼防治。

关键词: 体医融合; 近视眼防治; 策略

文章编号: 1004-8790(2019)06-0001-03

中图分类号: G80-05

文献标识码: A

Strategy Research on Prevention of Myopia by Combination of Physiotherapists for Children

WEN Jing, SHAO Hui

(School of Physical Education and Health of Hangzhou Normal University, Hangzhou 31121, China)

Abstract: The overall incidence of myopia of children and adolescents in our country is severe, government attaches great importance to children's eye health, how to effectively prevent and treat children's myopia from the perspective of Combination of Physiotherapists is an urgent social problem to be solved. Due to factors such as serious inadequacy of outdoor activities and poor eye hygiene habits, the use of doctors and sports intervention principle, through the school, community, family, doctors and the government and other joint action strategies, to achieve sports and medical treatment of children myopia prevention.

Key words: Combination of Physiotherapists; Prevention and treatment of myopia; Strategy

1 问题的提出

1.1 我国儿童近视眼患病率高

我国儿童青少年总体近视发病形势严峻。2012年我国5岁以上总人口中, 近视的总患病人数在4.5亿左右。2018年全国儿童青少年总体近视率为53.6%。其中, 6岁儿童为14.5%, 小学生为36.0%, 初中生为71.6%, 高中生为81.0%。2018年全国学生体质健康调研数据也表明, 我国小学生近视眼发病率为22.78%, 中学生为55.22%, 高中生为70.34%。以上数据均表明高中生的近视患病率超过70%, 青少年近视患病率已经高居世界第一位。因此, 儿童近视眼防治刻不容缓。

1.2 政府对儿童眼睛健康的高度重视

小小的个头, 背着大书包, 稚嫩的脸庞上架着一副摇摇欲坠的厚眼镜, 甚至连刚进幼儿园的孩子, 眼镜都已经成了“标配”, 这样的情景并不陌生。儿童近视问题已经成为我国面临的重要社会问题。对于这一问题, 习近平总书记

记要求“全社会都要行动起来, 共同呵护好孩子的眼睛, 让他们拥有一个光明的未来”。我国学生近视呈现高发、低龄化趋势, 严重影响孩子们的身心健康, 这是一个关系国家和民族未来的问题, 必须高度重视, 不能任其发展。因此, 要结合深化改革, 迫切需要拿出有效的综合防治方案抓好落实。

2 儿童近视眼防治体医深度融合影响的主要因素

2.1 户外活动意识不强

尽管素质教育开展了多年, 但学生成绩和升学率仍是“硬指标”, 孩子们不堪重负, 课外活动时间被严重挤压。为了提升学习成绩, 很多学校每天布置大量作业, 加重了孩子们的用眼负担, 同时没有更多时间参与户外运动。同时, 家长们为了“不让孩子输在起跑线上”, 逼迫孩子参加各种补习班、兴趣班, 使他们的眼睛长期处于疲劳状态。许多孩子喜欢“宅”在家里, 养成了久坐不动的生活习惯, 离手机越来越远, 离自然越来越远。现在年轻的父母生活

方式直接影响其孩子,他们辛苦工作一天回到家,就在家里休闲,看看手机、电视等等,没有时间带着孩子参加户外活动。如果孩子一人出门或与邻居孩子一起玩耍,家长们也不放心,久而久之,孩子也养成不爱去户外参加活动的习惯。由于儿童及家长户外活动(包括户外运动)意识不强,从而导致他们的户外运动不足。

2.2 科学卫生用眼的常识不足

眼睛是儿童观察事物的器官,外界信息通过眼睛传递到人的大脑中枢。由于儿童视网膜比较脆弱,如果使用电子产品使用过度,必然对眼睛内部各组织造成伤害,从而影响其视力,众所周知,使用电子产品对眼睛有百害而无一利。在学校上课期间很多老师不再使用黑板教学,取而代之以平板电脑、投影仪等电子产品,甚至连家庭作业也是在电脑上布置和批改。同时,许多孩子沉迷于电子产品,过度用眼现象突出。手机是通讯工具,也是游戏工具。家庭对小孩管教不严普遍存在,小孩想方设法去使用父母手机玩各种游戏,譬如父母双方视力正常,可是他们的小孩却戴着厚厚的眼镜,究其原因主要是小孩使用手机时间过长。

3 体医深度融合与儿童眼睛健康的关系

3.1 体医融合的诠释

融本义是指固体受热变软或化为流体,现代意义是指调合,和谐,合是聚集的意思。融合其物理意义上指熔成或如熔化那样融为一体。融合其社会意义上通常指融合发展,融合的目标是发展,发展的手段之一是事物融合,融为一体、合而为一。体医融合经历了以下几个发展阶段,本世纪初是体医融合的萌芽期,率先倡导“身与心的健康”并提出“上医医未病之病”;经过十年后到现在是体医融合的发展期,用特定的健身方式改善身体状况、恢复健康,会整合健康管理、运动、营养、医学等专家,用“多学科知识交叉运用融合”的理念,进一步加深了对“体医融合”认识并在实践中探索,体医融合逐渐得到认同与推广。应该说,体医融合正处于发展期,目前还没有到达成熟期,这不仅是体医融合技术的问题,也是人们的思想观念改变的问题。

3.2 体医融合与眼睛健康的关系

人眼看物体时,由于当人眼球在调节松弛状态下,来自5m以外的平行光线经眼的屈光系统屈折后,不能聚焦在视网膜上者称屈光不正。它分为近视、远视和散光三大类。近视眼是眼在调节松弛状态下,平行光线经眼的屈光系统屈折后形成的焦点在视网膜之前,在视网膜上形成一个弥散光环,所以看远处目标模糊不清。众所周知,体育健身能促进健康,医学能预防与治疗疾病,二者都是为了人的健康这一目标,他们分别通过运动干预处方和医学干预处方来促进人的健康,相得益彰,彼此交融,原先并不相互矛盾,只是由于通过不同行业部门和专业技术人员处理,导致体育与医学在促进人的健康出现相独立的现象。其根

本原因是没有认清它们的功能、目的及其关系。体育锻炼对促进健康、增强免疫力、康复、预防疾病等方面有显著功效,而医疗能使人的身体疾病去除的功能,只是在对人类健康的时间节点或解决办法(实现机理)上有所差异而已。运动促进健康主要是为了预防疾病,做到有病治病无病防病,而医疗促使健康主要是通过解除疾病对人的疼痛而恢复正常的生活工作学习,从时间上看,通常人处于健康状态,时而从健康到生病,再到治疗最后到健康的闭环过程,这个过程主要通过医疗实现。如果一个人保持健康状态主要通过运动、营养、养生等实现。运动的根本任务是增强人们体质健康,医学的核心任务是身体健康的形成。当前,运动促进健康、运动是良医、生命在于运动等理念深入人心,但卫生健康部门的工作重心还没有完全转移到以人民为中心的疾病预防工作轨道上,还没有把体质健康放在第一位。卫健部门要集思广益采取有效办法,主动联合其它部门参与,在工作融合机制上下工夫、在部门协同上求突破。同样,人的健康离不开眼睛健康,人的视力正常是人的健康内容,人的视力正常离不开从体医融合视角来解决。因此,运动与医疗其对儿童近视眼防治的目标是一致的。

4 体医融合对儿童近视防治的干预途径

4.1 医学干预

对于已经患有近视的儿童,必须进行科学验光、正确光学矫正,主要通过为框架眼镜和角膜接触镜进行光学矫正。临床试验发现长期配戴角膜塑形镜可延缓青少年眼轴长度进展约0.19mm/年。除了配戴眼镜外,还可以物理疗法比如推拿,它通过对眼周穴位或肌肉的按摩刺激,或者对远端穴位或经络的手法刺激,达到加强脏腑功能,促进气血生成,活血化瘀,缓解肌肉疲劳,加速代谢而实现治疗近视眼这样的原理。临床研究发现推拿、针灸和中药在治疗近视上均有相应疗效,临床亦将其三者结合并用综合治疗近视,疗效显著。如果视力非正常状态时,还可以通过医学临床手术来矫正。根据当前近视眼手术的技术进步,手术并发症越来越少,如果佩戴框架眼镜,或者是隐形眼镜,已经影响了正常的学习生活和工作,影响了生活质量。因此,通过医学验光配好眼镜或通过医学手术达到视力矫正。

4.2 户外运动干预

充分的户外活动可以让小朋友眼睛放松,得到更多紫外线的照射,对延缓近视的发展有帮助,而且更有助于增强体质。国家重点实验室研究表明,强光可能是防控近视的视觉因素,增加户外活动是近视防控的独立保护因素,自然光照对远视光学离焦近视发展有潜在抑制作用。若能把每周的户外活动时间从不到5h提高到14h或以上,发生近视眼的风险就能降低1/3。然而,据文献报道北京城区小学生平均每天的户外活动时间仅1.1h。对未患有近视的儿

童,让他们积极参与户外活动也是儿童视力的一种重要保护方式。临床试验证实户外活动时间与近视发生率呈反比,每天2h或每周10h的户外活动能有效降低近视的发病率。通过针对6岁学龄儿童近视患病率的试验显示,每日有累计2h户外活动的孩子近视率仅0.8%,每日有累计1h户外活动的孩子近视率仅3%。其实,在户外干什么并不重要,重要的是让身体和眼睛接触自然光。无论运动还是玩耍,如果有足够的户外活动时间,就能有效降低近视发生率。李骁君等(2013)研究指出户外运动是小学生视力不良发生的主要影响因素之一,增加户外运动时间对预防视力不良是非常有益。

5 体医融合视阈下儿童近视眼防治的行为

5.1 学校领导高度重视学生视力的发展态势

5.1.1 为学生户外活动时间提供保证

学校要求教师认真备课,上好体育课、课间操,让学生们都积极参加体育锻炼,使学生们拥有一个健康的体魄,要确保学生在校期间有1h体育锻炼的户外活动时间。政府教育与财政部门要加大经费投入,改进学生课外活动所需要的体育场地、设施和器材。积极地按照教育部要求,配足配齐必要的体育器材和设施,要注重室内体育场地建设,以便在雨雪等天气中能上好体育课。另外,运动场所应宽敞、明亮,墙壁保持洁白,室内采光和照明应符合标准。

5.1.2 为学生健康用眼行为为定期检查评估

除了学校加强青少年学生用眼卫生的教育外,学校领导和老师要重视经常性例行检查,督促学生坚持每日2次认真做眼保健操,每个月要让学生调换座位。文化课授课教师应适当减少学生的作业量,决不能超过教育部的有关规定,从而减轻学生用眼负担。老师注重检查学生读写时坐姿和用眼卫生行为习惯。学校还应要求老师严格作息时间,不得推迟下课,提前上课等,以保证学生课间休息。同时,在学生体检过程中的视力检测环节不容忽视,要对整个学校的学生视力发展提供分析报告,以便在教学工作中引起重视。

5.2 家庭及社区联合多开展户外活动

家长要经常带小孩参加体育锻炼活动,身体力行,假期里要多参加体育技能培训活动和比赛。首先家长要有体育锻炼意识和行为,来带动和影响自己小孩经常参加户外锻炼。其次家庭的科学锻炼,养成良好的锻炼习惯。此外,社区多组织家长及孩子参加户外亲子游戏、体育比赛等,让孩子在家门口就能参与喜闻乐见的体育比赛活动。此外,社区定期开展青少年近视预防知识讲座,邀请眼科医学专家为家长和子女上一堂关于青少年近视预防知识讲座,这种社区健康管理干预可有效提高儿童的近视预防知识掌握程度,有利于近视视力的恢复和减少新的近视发生。

5.3 医生多宣传爱眼护眼的典型经验

医师对少儿近视眼患者或咨询者在治疗或预防近视开

设医学处方的同时,一定宣传多参加户外活动和锻炼,多参加有利于视力的运动如乒乓球等。文献中研究成果表明,长期参加规律的体育运动的中学生视力情况要明显的优于没有开展训练的学生。当然户外活动内容很多,户外游戏、娱乐、休闲、文化等,医生特别强调要多参加户外锻炼。医生在卫健部门统一安排下坚持预防为主,关口前移。同时,医生要积极落实国家基本公共卫生服务要求,对儿童进行眼保健和视力检查,做到早发现、早干预,建立并及时更新儿童青少年视力健康电子档案,为视力异常的学生开具运动处方和保健处方。

5.4 政府履行好全方位严格监管的职责

政府相关部门如教育、体育、卫健、医疗保障、市场监督等多部门联合行动,2018年8月教育部等八部门联合发布《综合防控儿童青少年近视实施方案》,严格执行该方案,把儿童青少年近视防控工作、总体近视率和体质健康状况纳入政府绩效考核指标,严禁单纯以学生考试成绩和学校升学率考核教育行政部门和学校;对儿童青少年体质健康水平连续三年下降的地方政府和学校依法依规予以问责等。当前,制度已经形成,需要八部门贯彻执行,要有“一份部署,九份落实”的担当和对责任不落实者严肃追责。此外,相关部门分别采取有效措施,如教育部门要鼓励医学高校开设眼视光等相关专业,加快对近视防治和视力健康管理人才的培养。广播电视等媒体应严格把关,禁止播出没有科学依据的近视防控产品广告,以免误导公众。市场监管部门加强眼镜市场的监管,严厉打击假冒伪劣眼镜产品出售。

6 结束语

体医融合能够促进人的身心健康,同样体医融合在防治儿童近视眼应具有显著作用。除了通过医学科技手段外,加强儿童的户外活动,在户外活动中引导儿童参加符合自身身心发展的运动不仅有助于增强其体质,还有助于儿童的视力保护。新时代在人们追求美好生活的过程中通过体医融合手段刻不容缓,这需要全社会共同努力。针对由于儿童户外活动严重不足和用眼卫生习惯不良等因素存在,运用医学和运动手段,通过学校、社区与家庭、医生及政府等全社会多方共同行动,联防联控,可以有效促进儿童眼睛的健康。

7 参考文献

- [1] 中国7亿近视 6800亿市场 某些公司在闷头发大财? [EB/OL]. [2019-07-03] <https://finance.sina.com.cn/roll/doc-ihytcerm1034695.shtml>.
- [2] 习近平·共同呵护好孩子的眼睛让他们拥有一个光明的未来 [EB/OL]. [2018-08-28] http://www.xinhuanet.com//2018-08/28/c_1123341203.htm.
- [3] 白剑峰给孩子一双明亮的眼睛 (下转第16页)

个性化健身方案的新要求,而各级国民体质测试站正是体育行政部门开展全民体质健康和科学健身指导的最主要平台。因此,在充分肯定国民体质测试站在向群众普及体质健康测试的成效的基础上,更应鼓励福建省各级体测站沿着加强体质健康宣教、开展全民健身活动、组建专业团队和获取政策支持等发展路径,以逐步形成体测站“体质测试—运动干预—反馈—再干预”体质健康服务管理模式,从而进一步提升国民体质测试站体质健康服务管理水平。

8 参考文献

- [1] 国务院. 国务院关于实施健康中国行动的意见. [EB/OL]. http://www.gov.cn/zhengce/content/2019-07/15/content_5409492.htm?trs=1.
- [2] 中华中医药学会. 亚健康中医临床指南 [M]. 中国中医药出版社, 2006.
- [3] 张艺宏, 何仲涛, 徐峻华. 国民体质监测与评价 [M]. 科学出版社: 北京, 2017: 8. -9.
- [4] 王国军. 健康管理理念下公务员体质健康评价系统的研究与应用——以上海市公务员为例 [D]. 上海: 上海体育学院, 2013.
- [5] 黄建始. 什么是健康管理 [J]. 中国健康教育, 2007, 23 (4): 298 - 300.
- [6] 廖俊辉, 徐建清, 吴隼, 周丽云, 程小游, 钟新生. 福建省居民体质健康测试后续服务模式的建立与运用探讨 [J]. 福建体育科技, 2017, 36 (04): 7 - 10.
- [7] 刘国永. 对新时代群众体育发展的若干思考 [J]. 体育科学, 2018, 38 (01): 4 - 8 + 17.
- [8] 南京日报. 雨花台区举办第二届体质达人赛. [EB/OL]. http://njrb.njdaily.cn/njrb/html/2019-04/21/content_533862.htm.
- [9] 当代商报. 2017年衡阳市体质达人选拔赛第四站在蒸湘区启动. [EB/OL]. <https://item.btime.com/4613um3ngdh89ernoqpglip1mec>.
- [10] 长沙县人民政府. “悦动星沙”2018年体质达人赛结束 今后测评80分以上者仍可领取精美礼品. <http://www.csx.gov.cn/csx/zwgk/xxgkml/zfxgkml/gzdt75/zwdt18/2557485/index.html>.
- [11] 福建省人民政府. 福建省人民政府关于印发福建省全民健身实施计划(2016—2020年)的通知. [EB/OL]. http://www.fujian.gov.cn/zc/zxwj/szfwj/201610/t20161017_1183846.htm.
- [12] 狮跑体育. 落实“全民健身科学指导”表彰“基层社区健身达人”. <https://mp.weixin.qq.com/s/QF8vh2TUBmRjcATZIDvAEA>.
- [13] 人民网福建频道. 福建省政协召开首次网络议政远程协商会. <http://fj.people.com.cn/n2/2019/0926/c181466-33390007.html>.
- [14] 张雪琴, 彭雷, 陈平. 完善科学健身指导服务体系 建设新时代体育强省 [J]. 唯实, 2019 (09): 32 - 37.
- [15] 何艳君. 试析武汉市社区科学健身服务综合体——“江城健身e家”项目 [J]. 体育科技文献通报, 2018, 26 (08): 136 - 138.
- (上接第3页) [EB/OL]. <http://edu.people.com.cn/n1/2018/0824/c1006-30248247.html>.
- [4] 近视眼属多因子遗传病 [EB/OL]. <https://www.jianke.com/ykpd/1335523.html>.
- [5] 陈琰. 屈光矫正联合注视训练改善儿童弱视视力水平的效果分析 [J]. 中国妇幼保健, 2019, 34 (01): 97 - 99.
- [6] 白剑峰. 给孩子一双明亮的眼睛 [N], 人民日报, 2018-08-24-18版.
- [7] 李骁君, 费云芸, 王斌. 户外活动对小学生视力的影响及对策研究 [J]. 山东体育学院学报, 2013, 29 (05): 57 - 61.
- [8] 殷荣宾, 孙雷, 王国祥, 蔡赓, 黄珂, 杨桃, 李安巧. 应用ICF理论研究体育活动对青少年近视的影响 [J]. 中国康复理论与实践, 2018, 24 (10): 1223 - 1227.
- [9] 教育部、国家卫生健康委员会等八部门联合印发《综合防控儿童青少年近视实施方案》 [EB/OL]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/s5987/201808/t20180830_346673.html.
- [10] 教育部等八部门关于印发《综合防控儿童青少年近视实施方案》的通知 [EB/OL]. http://www.moe.edu.cn/srcsite/A17/moe_943/s3285/201808/t20180830_346672.html.
- [11] 罗怡雯. 户外运动不足是近视率上升的更重要原因 [J]. 人民教育, 2018 (17): 10.
- [12] 郭海静. 控制近视率体育活动最有效 [J]. 中国学校体育, 2017 (12): 17.
- [13] ROSE K A, MORGANIG, IP J, et al. Outdoor activity reduces the prevalence of myopia in children [J]. *Ophthalmology*, 2008, 115 (8): 1279 - 1285.
- [14] ROSE K A, MORGANIG SMITH W, et al. Myopia, lifestyle, and schooling in students of Chinese ethnicity in Singapore and Sydney [J]. *Arch Ophthalmol*, 2008, 126 (4): 527 - 530.
- [15] DIRANIM, TONG L, GAZZARDG, et al. Outdoor activity and myopia in Singapore teenage children [J]. *Br J Ophthalmol*, 2009, 93 (8): 997 - 1000.