

桂城青少年护眼公益计划启动

定期到幼儿园、小学、初中开展视力筛查和爱眼知识宣教

珠江时报讯(记者/刘杭通讯员/陈绮潼 辛深明)3月16日,桂城青少年护眼公益计划启动仪式在南海实验中学桂外校区举行。活动将定期到桂城街道幼儿园、小学、初中开展视力筛查和爱眼知识宣教,为青少年近视防控打下坚实的科学基础。

项目在南海区关心下一代工作委员会指导下,由桂城街道关心下一代工作委员会、共青团桂城街道工作委员会、桂城街道教育发展中心三方联合发起,委托瞳真少儿眼科诊所提供技术支持,目前已选取南海实验中学桂外校区、桂城街道灯湖初级中学、南海区机关幼儿园三个园区作为试点,积累项目经验,复制优秀做法,以点带面,最终在全桂城的中小学和幼儿园全面铺开。

据瞳真少儿眼科市场部负责人高瑛介绍,接下来机构将定期为学校学生提供视力筛查服务,生成学生视力检测档案,进行多维数据分析、跟进,及时将检测情况与学校进行沟通反馈;同时结合各校实际情况,针对不同年龄段学生定期开展爱眼知识宣教,为学校、家长和学生提供专业的、切实可行的近视防控行为指

导,降低青少年近视率。

“眼睛健康是关心下一代工作的主要内容,此项公益计划是街道关工委拓宽为青少年服务领域,打造具有桂城特色的关爱教育的一项有效举措。”桂城街道关工委常务副主任张雪琴表示,街道关工委将通过此项活动积极推进桂城青少年眼睛健康工作,全面把控学生视力水平,关爱学生的眼睛健康发展。

“学校一直把预防学生近视工作作为学校的日常工作,贯穿教育教学的各个环节。”南海实验中学桂外校区校长张洪伟介绍,此项公益活动让学校能够在与专业团队的协作中,更精准、清楚地了解每个学生的视力情况,形成学校、家长、机构三方联动,营造保护青少年视力的良好氛围。

“我去年带孩子到眼科医院检查视力时,看到许多戴着厚重眼镜的孩子,其中不乏年纪非常小的,心情非常沉重。”学校501班家委代表吴嘉敏说,希望孩子们能在活动中了解眼睛的作用和重要性,养成良好的用眼习惯。

启动仪式现场还开展了爱眼科普知识分享讲座,让学生们在互动中明白保护视力的重要性。

科普课堂

●近视的表现

近视度数越高、眼球越大、看远越模糊。

●近视的危害

1. 容易发生眼外伤
2. 学习成绩下降
3. 升学选择专业和就业受到限制
4. 高度近视会遗传后代
5. 危害身心健康,多种体育运动无法参加
6. 日常生活不便利
7. 导致并发症

●高度近视的危害和影响

近视度数超过600度称为高度近视。高度近视容易发生的眼部并发症有很多,主要有视网膜变性和裂孔,脉络膜萎缩,视网膜脱离,玻璃体液化和浑浊,并发性白内障和开角型青光眼。

●如何有效防控近视

(一)降低眼压

1. 端坐看书时,眼睛离书本一尺(不低于33厘米)、胸离桌子一拳、手离笔尖一寸
2. 看书或电子产品时间不能太长,建议平均每20分钟休息2分钟
3. 学习阅读的环境灯光要明亮,课间可以到室外望望远,睡觉前可以用热毛巾敷敷眼

(二)补充营养,营养均衡

1. 少甜、少冰、少油炸
2. 多吃绿色蔬菜、橙色水果、蓝莓和粗粮
3. 多吃鸡蛋、牛奶和豆类,提高免疫力
4. 动物肝脏营养多,保护眼睛防干涩
5. 多吃海产品

(三)睡前需要消除疲劳

上床睡觉后眼压易升高,如果睡前不缓解疲劳,近视更容易加深。睡前可以通过做眼操、转眼球、热敷眼睛或贴眼贴消除眼部疲劳。