

参加户外活动 科学预防近视

鲁崇雁

云南省武定第一中学 651600

〔摘要〕随着社会经济发展,信息时代的到来,多媒体信息技术改变了人们的生活方式,并且现阶段生活和学习都已经离不开电子产品的作用。由于没有养成良好的学习习惯和生活习惯,再加上缺乏正确的用眼知识,导致我国青少年以及儿童的近视人数不断增加,低龄化近视问题日益严峻,因此,改善这一现象迫在眉睫。专家认为,户外活动是预防青少年近视的有效手段,应在日常的教育和生活中适当增加户外活动,让青少年拥有一双明亮的眼睛,从此告别“宅生活”。

〔关键词〕户外活动;近视;预防措施

〔中图分类号〕R197 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2021)04-165-02

现阶段,我国儿童青少年的近视率较高,并保持上涨的趋势,近视低龄化现象日益加重,严重制约了儿童健康发展。据不完全统计,我国全国儿童青少年总近视率大概达到了52.1%,为此,我国政府将儿童青少年近视预防工作摆在了首要位置。教育部不仅针对学校、家庭、卫生机构、政府等部门制定了健全的预防措施,还明确其各自的职能和责任。因此,预防近视需要各部门共同努力,提升我国儿童青少年视力健康整体水平。

一、户外活动对预防近视的重要性

近视一旦发生,不可逆转。尤其是年龄较低的儿童患上近视,在学习和生活中长时间用眼会导致高度近视,最终给视力造成损伤^[1]。随着近年来近视率不断上升,促使科学家不断寻找其中的缘由。国外医学专家在多年前做过这样一项测验,招募500名视力正常的低龄儿童,并以5年为期限分析这些儿童的异同点。5年之后,有一半的儿童患上了近视眼,即使考虑了父母的近视因素,专家团队发现经常宅在家中不爱出门活动的儿童,与花更多时间呆在户外的儿童相比,更容易患近视。自然光能够促使体内分泌出更多的神经递质多巴胺,在一定程度上抑制眼轴的增长。同时,户外活动能够扩宽儿童的视野,和室内相比,在参加户外活动时眼睛会更加轻松,更有助于近视的预防和缓解。由此可见,参加户外活动是预防近视的有效手段,让儿童更多的接触阳光,从而保护自己的视力。经调查显示,每天进行2小时以上的户外活动,能够降低10%以上的近视发生率。主要是因为太阳的光照与室内的光照相比,要高达数百倍以上的强度,在强烈光照的影响下,能够帮助儿童眼睛释放出更多的多巴胺,抑制近视的发生,同时,高强度光照能够让瞳孔缩小,加深景深,减少视野模糊。因此,多数参加户外活动,对预防儿童近视具有十分重要的作用。

二、造成儿童青少年近视的因素

(一) 遗传因素

近视是一种常见的眼科疾病,人们在刚出生的时候,大多数都是远视眼,只不过是随着时间的变化,眼睛在不断的生长发育,逐渐减少远视的现象。若是父母双方都患有近视,那么儿童患上近视的几率就要高于父母只有一方近视,或者父母双方均不近视的儿童^[2]。

(二) 环境因素

1、用眼过度

长时间使用电子产品玩游戏、看电影等,都会导致眼部疲劳,而长时间、高强度用眼是提升近视发病率的主要原因。儿童青少年学业繁重,巨大的学习压力导致其并没有充足的时间开展户外活动,同时用眼过度导致眼的屈光系统长时间得不到放松,睫状肌长时间处在痉挛状态,眼部疲劳也得不到缓解,长久以往导致视力逐渐下降,最终形成高度近视。因此,在长时间用时,要适当穿插一些眼部放松活动,如读书半小时要休息十分钟,长时间看电影后要眺望户外绿色植被等,这样才能够有效缓解眼部疲劳。

2、用眼方式不正确

用眼习惯不正确也会对视力造成严重的影响。其中包括读写姿势不正确、在昏暗灯光下长时间用眼等。经研究表明,每天阅读时间低于60分钟的学生近视眼患病几率大约占25%,1到3个小时的学生大约占32%,3小时以上的学生大约占35%以上,若是长时间利用不正确的姿势读书,将会使近视患病几率提升到80%以上^[3]。

(三) 其他因素

除了上述遗传因素和环境因素的影响会导致患上近视,还有多种其他因素同样会降低青少年儿童的视力,具体体现在以下几点:(1)有些儿童患上近视是因为曾经生病导致眼球膨大,降低了屈光度,视力逐渐减弱。(2)甜食摄取过多,身体中营养元素不平衡也是导致近视发生的原因。(3)睡眠不足会导致学生睫状肌调节功能紊乱,即使用眼时间短也会造成眼疲劳。因此,各项数据表明近视眼形成与遗传因素脱离不开干系,但环境和其他因素的影响也不可忽视,同样会增加近视眼患病的几率。

三、科学预防儿童近视的措施

(一) 发挥学校的主体作用

世界卫生组织提出建议,要让青少年儿童每天都进行充足的体育户外活动。因此,学校应及时调整教学内容,增加体育课程的课时数,遵循动静结合、远近交替的原则,组织学生在学习过程中长时间用眼后到室外进行活动,防止学生高强度用眼造成的眼部疲劳,减轻学生课业负担,保障学生每天都有足够的体育活动时间^[4]。同时,教师要在课间带领学生进行眼保健操,确保学生动作规范,发挥眼保健操的作用,并保持教室内采光良好,结合学生的实际情况如身高、近视程度等安排座位,并指导学生正确的读书、写作的姿势。

(下转第167页)

表 2 三组患者并发症的发生情况对比 (n/%，例)

组别	股静脉组 (n=60)	颈静脉组 (n=60)	锁骨下静脉组 (n=60)	χ^2	P
动脉损伤	4 (6.67%)	2 (3.33%)	5 (8.33%)	-	-
导管脱落	12 (20.00%)	10 (16.67%)	7 (10.00%)	-	-
局部渗血	2 (3.33%)	0 (0.00%)	4 (5.00%)	-	-
导管堵塞	8 (13.33%)	6 (10.00%)	5 (6.66%)	-	-
静脉血栓	2 (3.33%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	-	-
导管相关感染	2 (3.33%)	2 (3.33%)	1 (0.00%)	-	-
气胸	0 (0.00%)	1 (1.67%)	2 (3.33%)	-	-
总发生率	30 (50.00%) *	21 (35.00%) **	24 (40.00%) #	1.2121	0.2709

注：与颈静脉组比较，#P > 0.05，与股静脉组比较，*P > 0.05。

3 讨论

深静脉置管可以减轻患者在治疗时产生的痛苦，并且三种深静脉置管方式其临床应用效果均比较明显，但是对比三组患者的导管留置时间，锁骨下静脉组明显优于其他两组，P < 0.05，对比并发症的发生率锁骨下静脉组与其他两组对比无明显差异，P > 0.05，因此该方式在临床当中的应用率比较高一些。

3.1 应用范围

第一，可以作为深静脉输液通路使用；第二，可以进行中心静脉压监测 (CVP)；第三，进行血液透析。

3.2 并发症的处理

3.2.1 感染

局部感染需每天换药，涂抹百多邦软膏，严重可遵医嘱服用抗生素，隧道感染需拔除导管且应用抗生素，怀疑发生导管败血症，需进行细菌培养；输液完成后采用抗生素与肝素混合溶液封管^[4]。严重时应当拔出深静脉置管。

3.2.2 导管堵塞和血栓形成

使用粘稠度较大的药物时要保持连续输注；中途停止的时候要要及时进行冲管和封管；出现血液反流至管内需要采用 10-100μ/ml 肝素盐水进行推送和回抽，至管路通畅；采用负压技术溶栓法进行处理。

综上所述，不同深静脉置管的应用效果无明显差异，对于长期需要进行静脉输液或者一些患者有特殊药物（肠外营养液肿瘤化疗药）治疗的患者，采用深静脉置管可以有效降低患者的痛苦，且可以防止药物发生渗漏，加强对患者的护理，可以减少并发症的发生^[5]。

3.2.3 导管脱落

发生脱落以后马上将原有敷料按压到伤口处进行止血，并将导管拔出，切忌将导管退回至血管内。

3.2.4 局部渗血

渗血较多时要求患者卧床，及时换药且用盐袋进行压迫，如渗血没有得到控制立即拔管。有必要可以遵医嘱使用局部止血剂^[6]。

综上，深静脉置管应用范围比较广泛，根据患者的情况选着适合的置管方式，出现并发症及时处理，可以帮助患者减轻痛苦，提高辅助治疗效果。

【参考文献】

- [1] 冷丽丽, 吴碧君, 何燕妮, 等. 超声引导深静脉穿刺置管术安全性与实用性研究 [J]. 东方药膳, 2021(3):242.
- [2] 楚子杨. 外科手术患者深静脉置管术后导管相关感染的临床特点及危险因素分析 [J]. 航空航天医学杂志, 2021, 32(1):35-37.
- [3] 陆猛桂. 改良法经锁骨上途径锁骨下静脉穿刺留置长期血透导管应用体会 [J]. 中外医学研究, 2021, 19(5):169-171.
- [4] 王哲, 李丽青. 神经外科重症患者 PICC 相关性上肢深静脉血栓形成因素探究对患者影响分析 [J]. 东方药膳, 2021(3):103.
- [5] 张荣荣, 张连池, 崔继强, 等. 肿瘤患者 PICC 相关深静脉血栓形成诊疗研究进展 [J]. 齐鲁护理杂志, 2021, 27(3):148-150.
- [6] 韩二芳, 李亚南, 陶晓坤, 等. 延续管理服务对白血病化疗患儿生活质量及深静脉置管管路并发症的影响 [J]. 癌症进展, 2020, 18(24):2574-2577.

(上接第 165 页)

(二) 强化家庭责任

家长要在家中营造良好的体育运动氛围，鼓励青少年儿童在假期多进行体育锻炼和户外活动，避免与放假宅在家中长时间玩游戏、看电影等。让孩子每日接触户外自然光线达到 60 分钟以上，已经患有近视眼的孩子要适当增加户外活动时间，避免近视程度越来越严重。同时，学校也要定期开展近视预防宣传活动，为学生家长普及更多的近视预防知识，如错误的用眼习惯、自我预防措施、视觉放松方法等，建立出家长、学校和学生三位一体的近视预防体系^[5]。

四、结束语

总而言之，预防儿童青少年近视的工作迫在眉睫，需要家庭、学校和学生共同努力，从而降低儿童青少年近视发生的几率，让更多的孩子拥有一双明亮的眼睛。

【参考文献】

- [1] 张继东. 户外运动防近视“少量多次”效果更好 [J]. 青春健康, 2020(13):36-37.
- [2] 石龙华, 荣爽, 程茅伟, 彭飞, 刘爽. 湖北省中小学生近视流行现状及其影响因素分析 [J]. 现代预防医学, 2021, 48(04):649-653.
- [3] 何鲜桂, 潘臣炜. 儿童青少年近视防控需要更高质量的研究证据 [J]. 中国学校卫生, 2021, 42(02):161-164+169.
- [4] 王安逸. 户外活动少更容易近视 [J]. 大自然探索, 2021(02):50-51.
- [5] 刁运堂, 林文骏, 李宇星. 户外活动与体育锻炼对防控儿童青少年近视眼的研究热点和展望 [J]. 运动精品, 2021, 40(01):60-62.