

远离“小眼镜”系列之四 | 科学规划，环境先行

据国家疾控局监测数据显示，2022年我国儿童青少年总体近视率为51.9%，较2021年下降0.7个百分点，我国近视防控工作取得积极成效。为了帮助大家了解科学用眼和护眼知识，国家疾控局组织制作了远离“小眼镜”系列科普内容。



在日常生活中，我们应该做些什么来保护眼睛呢，可以抓住以下几个要点。

眼科检查不可少，明亮双眸有依靠

家长应了解孩子的视力状况，及时发现并矫正视力问题。带孩子到正规医疗机构进行检查，由专业医生准确评估孩子的视力状况。



学习环境巧布置，舒适空间护视力

学习环境对孩子的视力健康有着重要影响。家长应为孩子创建一个舒适的学习环境，书桌、椅子的高度要适中，帮助孩子保持正确坐姿。同时，学习区域的照明要充足且柔和，避免过强或过弱的光线。

学习计划早制定，合理作息防眼疲

科学的学习计划不仅包括学习内容的安排，还包括学习时间的规划。家长应协助孩子制定每日学习计划，保证休息时间。督促孩子养成早睡早起的习惯，保证充足的睡眠时间，提高睡眠质量。确保孩子劳逸结合，避免长时间连续近距离用眼。



用眼卫生要牢记，手眼清洁防感染

帮助孩子养成良好的用眼卫生习惯，如勤洗手、不揉眼等，定期清洁孩子的学习用品和生活用品，减少眼部接触性感染风险。

视力档案建起来，动态监测有依据

为孩子建立视力健康档案，定期记录视力检查结果和用眼情况，以便及时发现视力变化并采取相应防控措施。



防控知识多学习，科学应对不盲目

家长和孩子应共同学习近视防控知识，了解近视的成因、危害和防控方法，提高自我保健意识和能力。

(来源：国家疾控局)