

小学生近视的形成与防控研究

欧静芳

(桂林市平山第二小学 广西 桂林 541000)

【摘要】小学生的身体正处在发展阶段,随着课业负担的加重,以及电子产品的诱惑、不良的用眼习惯等,都会引发近视。因此,正确使用眼睛对小学生非常重要,必须增强学生、家长、学校和社会方面的视力保护意识。基于此,本文就小学生近视形成的原因以及防控措施展开论述。

【关键词】小学生;近视;成因;预防;措施

【中图分类号】R179;R77 **【文献标识码】**A

【文章编号】1674-1412(2021)18-0168-02

根据相关调查,小学生近视的数量逐年激增,并且近视的学生度数较高,如果不加以重视和保护,近视的程度将继续增加。例如,全班近视的人数接近一半,其中有的近视度数在一百度以上。对此,家长和老师应该更加注意孩子的视力,加强预防,以减少近视学生的数量。

1 小学生近视的危害

1.1 影响学习与生活

近视会影响学生的学习。视力下降的一些症状,例如视力模糊、眼睛干涩、酸痛和注意力不集中,使学生比正常视力的孩子花费更多的时间和精力。另一方面,近视会影响学生的日常生活,因为近视会在许多地方产生不便,并且无法参加许多活动,甚至对于将来的工作选择也有影响,会失去很多择业机会,严重影响未来的职业规划。

1.2 影响身心健康

一方面,就身体发育而言,在视力模糊或戴眼镜的情况下,进行许多体育活动并不方便。视力不好的小学生常常不愿参加活动,体能比同龄人差。另一方面,就心理健康而言,由于对近视缺乏正确的了解,视力模糊或戴眼镜而导致近视的学生容易受到异样的眼光,缺乏自信心,适应性差和缺乏自我管理技能的困扰。

2 近视的成因

2.1 先天性近视

随着科学技术的进步,许多关于近视的研究表明,在高度近视的家庭中,直系亲属的后代中发生近视的可能性相对较高^[1]。因此,近视的原因实际上与遗传因素有关。

2.2 对近视及戴眼镜的认知不到位

近视是屈光不正的常见症状。尤其是年幼的学生,不能很好地表达眼睛疲劳和视力模糊等的感受。父母无法及时了解情况,也没有充分认识到近视对其未来生活和学习的影,没能与孩子及时沟通。即使戴眼镜,也会因班里很少有学生戴眼镜,所以也不想一直戴眼镜,使近视更加严重。一些父母对孩子缺乏关注,没有察觉到孩子眯眼、斜视等行为。另一部分父母则认为,轻度视力模糊不需要干预,不需要去医院检查,不允许孩子及早戴眼镜,导致越来越多的眼睛问题出现。

2.3 不良的用眼习惯

不良的眼睛使用习惯会影响学生的眼睛发育,并对他们的视力产生不利影响。例如,学生的阅读和书写姿势不正确,用于阅读和书写的光线太强或太弱,用眼的的时间过多,缺乏睡眠等不良的用眼习惯,可能导致眼睛过度疲劳,从而导致视力下降。此外,学生经常不洗手就揉眼睛,这可能导致眼睛感染而影响视力。

2.4 不适合的用眼环境

不同年级的学生对桌子和椅子的高度有不同的要求。学生学习时,桌子和椅子的高度不足直接影响桌子和眼睛之间的距离,导致书本和眼睛之间的距离变得太近或太远,使眼睛过度调节,从而影响他们的视力。对于小学生来说,很难拥有适合自己身高的桌椅。长期使用不适合身高的课桌椅进行学习和写字,不仅不能帮助学生养成良好的用眼习惯,并造成学生脆弱脊柱的弯曲并导致视力下降。此外,学生需要学习的光

线强度也很重要,光线太弱或太强都会对他们的视力产生不利影响。

2.5 不科学的饮食习惯

人眼的结构非常复杂,不科学的饮食习惯会对视力产生负面影响。例如,经常吃辛辣刺激性食物的人刺激眼睛,产生大量分泌物,导致视力障碍或严重的视力下降。另外是富含糖分的甜食,它需要大量的维生素B1才能被人体消化和分解^[2]。如果人体没有足够的维生素B1来分解糖的摄入,糖的长期积累会显著降低视力并加速近视的发展。也有在小学生中流行的精制淀粉类食物,尤其是炸鸡、炸薯条和蛋糕。小学生经常食用这些食物会导致眼睛晶状体发育异常并加速视力下降。

3 小学生近视的预防措施

3.1 提高对近视的认识,强调预防的重要性

小学生和家长应该致力于加强对视力下降和近视的认识。眼睛是非常脆弱的,长期不科学地用眼很容易造成近视眼或加剧近视。近视但不戴眼镜的学生不仅会影响其学习和生活,还会对他们的眼睛造成无法弥补的伤害。因此,学校与社会积极合作,开展各种形式的近视预防活动,使学生和家长能够真正认识到近视的原因和危害,认识到近视防控的重要性,并从宏观上了解预防和治疗近视的方法和措施。

3.2 养成正确的用眼习惯

我们每天的不良习惯,例如乘车、躺在床上、在桌子上斜着头看书,都会增加眼睛的调节压力,并增加眼外肌给眼球带来压力。读写姿势不正确,长时间很容易压迫眼睛的一侧,并且会导致假性近视。看电视时,其高度应与视线齐平,眼睛与电视之间的距离应至少为荧光屏对角线长度的5倍,并应有一定量的室内背景照明。在弱光下长时间使用眼睛是造成近视和近视加剧的主要原因,应尽可能避免。在日常近距离使用眼睛时,每45分钟休息10分钟。休息时放眼眺望,如果眼睛感到不舒服,应立即休息一下^[3]。

3.3 引导学生做好眼保健操

为了防止学生发生近视,教师应重视养成学生在课间进行眼保健操的习惯,其主要目的是减轻视觉疲劳。考虑到长时间学习眼睛需要休息一会儿,应指导学生按照以下步骤进行眼保健操。第一步,用两只手的拇指按眼眶两侧的穴位,然后按音乐缓慢而有节奏地按揉穴位;第二步是按压睛明穴,按四个八拍;第三步,按揉四白穴位,按四个八拍;第四步是按揉太阳穴,按揉四圈。然后大拇指不动,用双手食指的第二个关节内侧从眉头刮至眉梢,连刮两次;第五步是按揉风池穴,按四个八拍;第六步是按揉耳垂脚趾抓地。在整个过程中,学生的眼睛自然放松,可以有效缓解视觉疲劳。进行眼保健操对保护学生的视力非常有益,指导学生每节课之间进行5分钟的眼保健操以放松眼睛的神经并避免眼睛疲劳,使他们可以清晰地阅读,并避免因长时间阅读而引起近视^[4]。在实际的教学中,教师应预留时间带领学生一起做眼保健操,以获得最佳的预防效果。

3.4 调整饮食习惯,保证均衡营养

(下转第170页)

意度评分,组间对比数据差异显著($P < 0.05$),详见表2。

表2 两组儿童家属对预防接种工作满意情况对比($\bar{x} \pm s$,分)

组别	例数	服务态度	业务技术	沟通交流	护患关系
对照组	40	88.26±2.32	84.43±2.28	83.15±2.30	81.16±2.33
观察组	40	95.11±2.14	96.57±3.41	95.42±2.97	93.51±2.44
t值		4.247	4.258	4.157	4.235
P值		<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

2.3 两组儿童不良事件发生情况对比

护理后,两组儿童均发生不良事件,但观察组患儿仅发生2例护理投诉,不良事件发生率为5%;而对照组患儿不良事件发生率高达25%,其中包括3例护患纠纷,7例护理投诉,组间对比数据差异显著($P < 0.05$),详见表3。

表3 两组儿童不良事件发生情况对比(n/%)

组别	例数	护患纠纷	护理投诉	不良事件发生率
对照组	40	3	7	10 (25.0)
观察组	40	0	2	2 (5.0)
χ^2 值				5.264
P值				<0.05

3 讨论

护患沟通是护士与患儿及其家属之间的沟通,护士应作为主动沟通方,承担着信息发出者的角色,这就要求护理人员有敏锐的观察力^[4],能及时捕捉各种信息,通过家属的语言表达快速提取有用消息,并进行总结,通过自己的音容笑貌向儿童及其家属传递关爱和问候的信息。护士作为社会角色,具有特殊的行为期望和行为要求。护理人员了解家属对自己的期望有利于激励护士积极工作,达到更好护理服务目的。通常家属对护士的期望是有爱心、温柔和善、给人亲切感,能耐心地解答问题,能向医生反映病情,作为家属与医生沟通的桥梁,能无微不至地照顾患儿、安慰患儿等。护士与儿童及其家属应是指导-合作模式^[6-7],护士有主动沟通的责任,并以良好的沟通为原则,指导患儿及其家属完成接种。

本次研究发现,护理前,两组儿童家属心理情绪无明显差异($P < 0.05$);护理后,两组患儿家属心理情绪均得到了明显改善,但相对于对照组患儿家属,观察组患儿家属焦虑情绪评分(12.24±1.09)分、抑郁情绪评分(13.45±2.16)分,均明显更低,

(上接第166页)

综上所述,为实现医院更好发展,在医院经济管理工作中合理应用成本效益分析法,为医院改革发展打下良好基础。

参考文献

[1] 马公德. 探讨绩效管理对运营成本控制对医院的影响[J].

(上接第167页)

[6] 李青云,肖鹏. 利福昔明治疗36例肠易激综合征的临床疗效评价[J]. 中国现代药物应用, 2017, 11(16): 129-131.

[7] 汪培钦. 低剂量利福昔明预防失代偿期肝硬化并发症: 一项多中心随机对照临床研究[D]. 海军军医大学, 2019: 1-107.

(上接第168页)

合理的饮食可以确保学生获得全面均衡的营养,对保护眼睛有很好的效果。在学校,教师要引导学生认识到科学合理饮食的重要性。在学校午餐期间,学生不应挑食或偏食。在家里,父母应该帮助学生调整不良的饮食习惯,养成良好的饮食习惯,少吃伤眼的食物,多吃些护眼的食物。要粗粮和细粮的有机组合,选择适合每个学生不同情况的肉类和蔬菜的组合,以达到调节饮食、确保营养均衡、预防近视的目的。

3.5 学校加强视力检测

学校每学期按要求进行两次视力检测。利用视力表灯箱等设备对学生进行一次视力普查,做好学生视力不良统计分析,将检测结果告知家长。发现视力不达标的问题,要求家长及时带孩子到医院进一步检查。如需要佩戴眼镜的同学,及时到正规眼镜店配镜,质量好的眼镜对保护视力有良好的作用。

4 小结

总之,不注意调整阅读时间及姿势,疏忽保护学生的视力,很容易会导致学生视力下降,并造成近视。因此,在实施相

组间、组内两两对比存在显著差异($P < 0.05$)。观察组患儿家属在服务态度、业务技术、沟通交流以及护患关系的满意度上均远高于对照组儿童家属各项满意度评分,组间对比数据差异显著($P < 0.05$)。两组儿童均发生不良事件,但观察组儿童仅发生2例护理投诉,不良事件发生率为5%,而对照组儿童不良事件发生率高达25%,其中包括3例护患纠纷,7例护理投诉,组间对比数据差异显著($P < 0.05$)。随着我国综合国力日益强盛,人们对预防疾病、治疗以及护理质量的要求越来越高^[8]。良好的沟通是开展服务的前提,在预防接种工作中具有重要作用^[9-10]。

综上所述,在预防接种工作中,良好的沟通能改善儿童家属心理情绪,降低不良事件发生率,提高预防接种效果,值得推广。

参考文献

[1] 黄聪. 护患沟通技巧对降低预防接种时的纠纷和投诉率的作用[J]. 医药界, 2019(7): 48.

[2] 张红. 护理干预在社区小儿预防接种工作中的效果[J]. 当代护士(中旬刊), 2020, 27(07): 97-100.

[3] 舒忠. 基层预防接种工作存在的问题及管理措施[J]. 临床医药文献电子杂志, 2020, 7(23): 189.

[4] 亢琳. 精细化护理在儿童预防接种工作中的应用效果观察[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2020, 5(01): 67-68.

[5] 李媚, 茹燕明. 移动应用程序对常住儿童预防接种健康教育的干预效果[J]. 深圳中西医结合杂志, 2019, 29(06): 194-196.

[6] 刘晶. 健康教育在预防接种门诊工作中的作用和重要性[J]. 实用妇科内分泌杂志(电子版), 2018, 5(21): 8+17.

[7] 彭桂英. 规范化接种护理管理在儿童预防接种中的应用效果探究[J]. 健康大视野, 2019, 000(005): 268.

[8] 蓝奕秀, 邱小媛, 陈莉萍. 儿童预防接种护理安全管理对预防接种效果的影响[J]. 数理医药学杂志, 2020, 033(003): 448-449.

[9] 王华巧. 护患沟通技巧在降低预防接种室中纠纷投诉率的作用探讨[J]. 首都食品与医药, 2018, 025(012): 54.

[10] 王红. 肢体语言沟通在儿童预防接种工作时的应用[J]. 医学美学美容, 2018, 027(007): 30.

经济管理文摘, 2020(22): 124-125.

[2] 李胜珍. 探讨成本效益分析法在公立医院经济管理中的应用[J]. 中外企业家, 2019(35): 18.

[3] 张振安, 张丽娟. 论成本效益分析法在立法评估中的应用[J]. 经济研究导刊, 2019(14): 195-197.

[8] 李昂. 代偿期和失代偿期肝硬化病人的肠道菌群研究[D]. 浙江大学, 2017.

[9] 何云, 赵翠萍, 李虹, 等. 利福昔明对慢性活动性肝炎和代偿期肝硬化肠源性内毒素血症及肝脏炎症的影响[J]. 传染病信息, 2012, 25(4): 220-222.

应的预防措施之前,要首先分析近视的成因。根据学生的身高,提供适当高度的座位,指导学生做眼保健操。同时,通过控制学生看书、玩电子产品的时间,真正起到预防作用。小学生正处于成长和发展的关键时期,保护学生的视力应该从日常生活中的小事情做起,从培养习惯做起。

参考文献

[1] 王永龙. 小学生近视的成因及预防措施[J]. 甘肃教育, 2020, (8): 39.

[2] 韩燕萍. 试析小学生近视的成因及预防措施[J]. 科学咨询, 2019, (11): 20-21.

[3] 瞿文英. 中小学生的近视成因及预防措施[J]. 科学咨询, 2018, (15): 43.

[4] 杨君. 浅谈小学生的近视眼成因及预防策略[J]. 中国医药指南, 2018(08): 290.

作者简介:

欧静芳(1984年-),女,汉族,广西桂林人,本科学历,主治医师,主要研究方向:中小学生学习健康管理和常见疾病预防保健。