

全国防盲技术指导组 组织编写

儿童
青少年

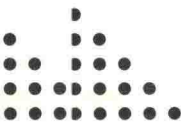
近视 防治科普 100问

王宁利 杨晓慧 主编



Buclos · 布克

科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS



全国防盲技术指导组 组织编写

儿童
青少年

近视 防治科普 100问

王宁利 杨晓慧 主编

 科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

儿童青少年近视防治科普100问 / 王宁利, 杨晓慧主
编. —北京: 科学技术文献出版社, 2019.6
ISBN 978-7-5189-5377-6

I. ①儿… II. ①王… ②杨… III. ①近视—防治—
问题解答 IV. ①R778.1-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第057019号

书 名: 儿童青少年近视防治科普100问
策 划 人: 刘伟鹏
责任编辑: 彭 玉 陈 安
设计·插画: 王 洋 高 峰 关 健 满明真 张海雪
编辑·策划: 王继珍 曾庆玉
出 版 者: 科学技术文献出版社
地 址: 北京市复兴路15号 邮编 100038
版 次: 2019年6月第1版 2019年6月第1次印刷
印 刷 厂: 北京蓝图印刷有限公司
开 本: 787×1092 1/16
字 数: 252千
印 张: 15.5
书 号: ISBN 978-7-5189-5377-6
定 价: 68.00元
策 划 执 行: 布克(北京)文化传播有限公司
团 购 电 话: +86-10-51284280 87952148

如有质量问题, 请直接与我公司联系调换。

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, without written permission of the publisher.

若制药公司、医疗器械公司、医学院校、专业协会和其他的认证机构大量购买将会有更多的价格优惠。
欲了解具体和详细的信息, 可以发送邮件至marketing@buclas.com或致电010-51284280联系布克医学部。
出版的各类医学教育图书和各种产品均可在大多数网站及Buclas·布克网站购买

主编

王宁利

杨晓慧

专家审定组（按姓氏笔画排序）

王利华

毕宏生

孙兴怀

邹海东

宋宗明

赵家良

胡爱莲

姚克

胡竹林

徐国兴

曾骏文

瞿佳

主编助理

魏士飞

编者（按姓氏笔画排序）

一氏英人

马丹丹

甘嘉禾

田磊

吕燕云

刘宏伟

安文在

孙芸芸

杜佳灵

李玉

张丰菊

林彩霞

洪洁

唐萍

康梦田

梁新童

魏士飞

王宁利

Ningli Wang



王宁利，教授，主任医师，博士生导师，首都医科大学附属北京同仁医院眼科中心主任。全国政协委员，全国防盲技术指导组组长，国家眼科诊断与治疗设备工程技术研究中心主任，国际眼科学院院士，亚太眼科学会主席，中国医师协会眼科医师分会会长，中华预防医学会公共卫生眼科学分会主任委员。从事眼科临床与科研工作35年，完成手术约2万例。主要工作领域：不仅致力于青光眼发病机制与临床诊治的研究，在儿童青少年眼健康及近视防控中也做了大量工作。主持国家高技术研究发展计划（863计划）、国家自然科学基金重点、重大国际合作项目、科技部重大重点项目等多达16项，共同主持国家重大防盲工程3项。主持撰写国家卫健委《近视防治指南》《斜视诊治指南》和《弱视诊治指南》。

提出了近视防控的三级防治模式，一、建立了我国最大的近视队列研究，提供了我国小学生、中学生、大学生近视患病情况的动态流行病学数据，发现了近视相关的危险因素和保护因素，探索近视发生发展的预测模型；二、采用循证评价和随机对照实验，筛选出了戴眼镜适度欠矫、低浓度阿托品、角膜塑形镜（OK镜）、规范的眼保健操等有效的近视干预措施；三、设计病理性近视相关并发症的治疗技术，减少病理性近视的致残致盲。研发了可穿戴的视负荷监控设备，监测影响近视发生发展的环境因素，如户外活动时间、近距离用眼时间和姿势等，继而进行有效的提醒和干预。

杨晓慧

Xiaohui Yang



杨晓慧，首都医科大学医学博士后，首都医科大学附属北京同仁医院眼科中心主任医师。有近30年的眼科临床和低视力康复工作经验。现任全国防盲技术指导组委员与近视专家组成员，中华预防医学会公共卫生眼科学分会委员，中国医师协会眼科学分会防盲与低视力专业组委员，全国防盲办公室副主任。担任国家卫生健康委员会防盲人员与中国残疾人联合会低视力康复人才培养教师，多次参与“全国爱眼日”主题征集活动与“全国爱眼日”主题活动，作为眼科专家参与起草教育部等八部门印发的《综合防控儿童青少年近视实施方案》，参加“2018年儿童青少年近视调查工作现场抽查”专业督导工作，参与撰写“十二五”全国防盲治盲规划与“十三五”全国眼健康规划，参与撰写国家卫健委《近视防治指南》《斜视诊治指南》和《弱视诊治指南》。

近年来，近视的患病率在我国逐年增加，已成为危害我国儿童青少年身心健康的重要公共卫生问题。2018年年底，国家卫生健康委员会会同教育部、财政部组织开展了全国儿童青少年近视调查工作，结果显示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%，近视防控任务非常艰巨。

儿童青少年是祖国的未来和民族的希望，近视不仅影响儿童青少年的学习、生活和择业方向，而且高度近视并发的眼底病变是导致视力残疾的重要原因，带来巨大的社会和经济负担。据2015年北京大学中国健康发展研究中心发布的《国民视觉健康报告》显示，2012年各类视力缺陷导致的社会经济成本将高达6800亿元左右，占GDP的比例高达1.3%左右。

我国儿童青少年近视的形势之严峻，得到了习近平总书记的关注并做了连续指示。习总书记强调：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。2018年8月，教育部、国家卫生健康委员会等八部委联合印发《综合防控儿童青少年近视实施方案》，把近视防控提升到国家战略的层面，指出防控儿童青少年近视需要有关部门、医疗卫生机构、家庭、学校和学生等各方面共同努力，需要全社会行动起来、综合防控。

2019年4月3日，国家卫生健康委员会党组书记、主任马晓伟在全国综合防控儿童青少年近视暨推进学校卫生与健康教育工作视频会议上指出，做好学校卫生特别是近视防控工作，是践行“两个维护”的具体体现，是提升全民族健康素质的必然要求，是推进健康中国和教育强国战略的重要内容，要进一步增强“四个意识”，认真学习、深刻领会习近平总书记重要指示精神，准确把握当前面临的新形势和存在的突出问题，不折不扣完成好这项重大政治任务。

近视防控是一场全民应当积极加入的行动，这是儿童青少年近视防控工作取得成功的必要基础；同时，对近视的相关知识进行科学普及，让大家都能掌握近视的基本概念和科学的防控措施，也是近视防控中的重要举措。因此，编写一本以科学证据为导向的近视防控科普书籍十分必要，从而使人们掌握正确的近视防控知识，认识近视的危害，发动儿童青少年和家长自主健康行动，做好全民行动。

为全方位宣传科学防控、科学矫治知识，最大程度地动员全社会，共同参与防控近视，在国家卫生健康委员会的指导下，全国防盲技术指导组组织编写了《儿童青少年近视防治科普100问》。此书围绕社会最关心的有关近视的各种疑惑，通过100个最常见的问题，阐述了近视的概念、影响因素、防控措施和矫治方法等。书籍不仅汇总了临床数据支撑的研究成果、专家们多年的临床经验与严谨的医学专业知识，更难得的是用通俗易懂的语言将广大近视者及家长对于近视的各种疑惑和科学防控措施讲得生动有趣、图文并茂。通过阅读此书，大家可以对近视有更加全面和科学的认识。

此书有望成为我国近视防控和健康教育的有力工具，在近视防控中发挥重要的作用。

国家卫生健康委员会医政医管局

前言

Foreword

我国儿童青少年的近视呈现出“发病年龄提前、患病率急剧上升、近视程度高和进展快”的趋势。目前，我国近视总人数已超过4.5亿，病理性近视人数超过1千万。大学生中近视的患病率更是高达80%~90%，其中超过10%已发展为高度近视，近视的防控刻不容缓。

我国政府对近视防控工作高度重视。2018年8月30日，教育部、国家卫生健康委员会等八个部委联合发布《综合防控儿童青少年近视实施方案》。方案明确了八部委在防控儿童青少年近视方面的职责和任务，并首次明确：青少年近视率将纳入政府绩效考核，并对地方视力管控部门建立问责机制。

近视防控需要全社会行动，综合防控，需要国家各部委联合行动，社会、家长、学校、医疗院所都承担起相关的责任。预防胜于治疗。我们医疗院所在近视防控方面，承担的职责除了早诊早治，还需通过科普宣传教育，开展近视的早期防控，从根本上减少近视的发病率。

目前，图书市场上近视科普读物数量也不少，但质量良莠不齐。我们此次编写的《儿童青少年近视防治科普100问》由全国防盲技术指导组组织，由全国近视防控领域具有资深临床经验的眼科专家和专业人员撰稿与审稿，撰写过程中参考了诸多最新的国内外近视领域的研究，保证了书籍的权威性、专业性和科学性。

本书从内容结构上，将100个问题分门别类为几个单元，每个单元都有各自的结构，每个问题都是一个独立的问题。本书用通俗易懂的语言和医学漫画，图文并茂，围绕社会最关心的有关近视的各种疑惑，讲解了近视的概念、影响因素、防控措施和矫治方法等。让读者一边看故事，一边学知识，了解近视防控的方方面面。

总之，本书以科学证据为导向，内容可读性强，希望成为近视防控工作的重要工具被各机构充分使用，发挥作用。

本书在编写过程中，得到了国家卫生健康委员会各级领导的大力支持，我国眼科领域的众多权威专家百忙中参与选题内容指导及审稿，在此表示衷心的感谢。

在本书的组稿过程中，北京同仁医院魏士飞博士承担了大部分与作者沟通、联络专家审稿、出版流程的顺序推进等事宜，在此也表示感谢。

同时，也衷心感谢布克（北京）文化传播公司对此书的策划出版、编排审校，以及医数视界（北京）科技有限公司对此书的宣传、推广与支持。

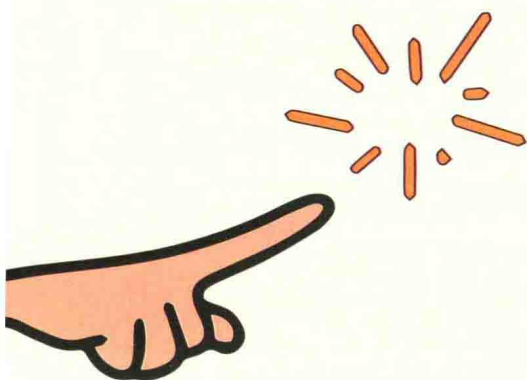
全书从2019年年初筹备撰写，到2019年6月正式出版，时间相对紧张，难免有疏漏和不足之处，敬请指正，以逐步修改、完善内容，再版时更加满足读者的需要。

再次感谢所有参与本书出版的朋友，愿这本书能够被各机构广泛使用及传播，为我国儿童青少年近视防控做出贡献。

最后，愿每个孩子都有一双明亮的眼睛和一个光明的未来。

王宁利 杨晓慧

2019年5月7日



目录 CONTENTS

第一章 我国近视的现状和国家防控战略

- 1 我国近视问题有多严峻? 2
- 2 近视防控为什么受到国家的重点关注, 并成为国家战略? 4
- 3 近视防控为什么要全民行动, 综合防控? 6
- 4 八部委为什么要联合起来发布《综合防控儿童青少年近视实施方案》? 8
- 5 在近视防控中, 八部委的具体职责和工作要点? 10
- 6 国家近视防控的近期目标和远期目标是什么? 12

第二章 了解近视, 从眼睛结构和发育开始

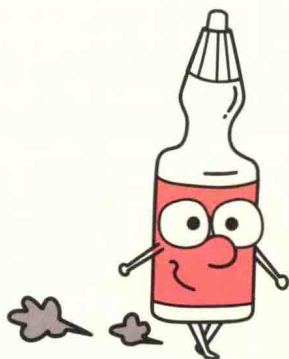
- 7 一双“明亮”的眼睛对我们有多重要? 16
- 8 您了解我们眼睛的结构和功能吗? 18
- 9 我们的眼睛有哪些附属器? 20
- 10 孩子一生下来, 眼睛的发育就完成了吗? 22

第三章 有关近视您需要知道更多

11 什么是近视?	26
12 近视的“生长”史?	28
13 近视是疾病吗?	30
14 近视是“现代病”吗?	32
15 父母近视会遗传给孩子吗?	34
16 近视和屈光不正是一回事吗?	36
17 我的孩子近视了,属于哪种类型的近视?	38
18 近视度数的高低和视力的好坏是一回事吗?	40

第四章 近视早发现,蛛丝马迹有处寻

19 如何能够尽早发现孩子的近视问题?	44
20 孩子看东西老眨眼,是近视了吗?	46
21 常用的判断孩子“近视”的方法有哪些?	48
22 如何为孩子测量视力?	50
23 孩子多久做一次视力筛查合适?	52
24 如何判断孩子是真的近视了还是“假性近视”(调节性近视)?	54
25 孩子发生“假性近视”(调节性近视)了,该怎么办?	56



第五章 高度近视致盲并非危言耸听

- 26 高度近视和病理性近视者，生活中需要注意什么呢？ 60
- 27 医生说病理性近视可以致盲，是真的吗？ 62
- 28 病理性近视及相关并发症该如何治疗？ 64

第六章 有关验光配镜那些事

- 29 为什么验配眼镜需要“散瞳”？ 68
- 30 在医院“散瞳”分快散和慢散，该如何为孩子选择呢？ 70
- 31 怎样才能验配一副适合孩子的眼镜？ 72
- 32 配眼镜时做了自动电脑验光，为什么还要插片验光？ 74
- 33 如何看懂电脑验光单和配镜处方单？ 76
- 34 配眼镜时，眼镜的度数是不是配低一些好？ 78
- 35 孩子配眼镜后，看近是不是可以不戴？ 80
- 36 孩子配戴眼镜后，生活中该注意哪些配戴细节？ 82
- 37 如何为孩子选择适合他的眼镜框和眼镜片？ 84
- 38 两个眼睛屈光度数相差很多怎么配眼镜？ 86



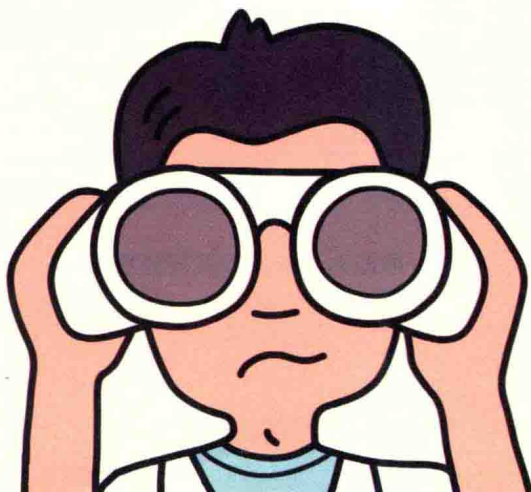
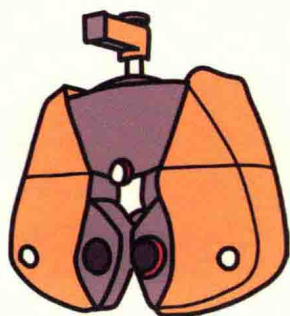
第七章 近视防控有招数

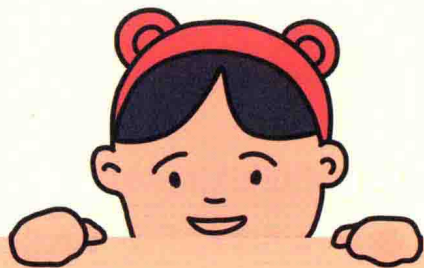
39	近视的矫正和防控技术都有哪些？	90
40	为什么要为孩子建立屈光发育档案？	92
41	为什么要将近视防控的“关口”前移到幼儿园和学龄前期？	94
42	听说远视储备能“对抗”近视，孩子正常的远视储备量是多少？	96
43	怎么为孩子保留合适的远视储备量？	98
44	听说近距离用眼诱导的短暂性近视是永久性近视发生发展的重要环节，什么是近距离用眼诱导的短暂性近视？	100
45	“目”浴阳光，预防近视，户外活动在防控近视中真的有用吗？	102
46	孩子目前还没有近视，该如何有效预防孩子近视？	104
47	如何让孩子更加自觉地养成良好的用眼习惯？	106
48	家长应该从哪些方面着手保护孩子视力？	108
49	学校应该从哪些方面着手保护孩子视力？	110
50	孩子在学校每天做眼保健操，为什么近视的孩子还是这么多？	112
51	中医耳针对近视管不管用？	114
52	一些家长在给孩子使用低浓度阿托品，什么是低浓度阿托品？	116
53	低浓度阿托品为什么能延缓近视进展，效果如何？	118
54	如何正确使用低浓度阿托品，应该注意哪些事项？	120
55	听说有一种晚上戴、白天不用戴的OK镜可以延缓近视进展，什么是OK镜？	122
56	我家孩子是否适合配戴OK镜来矫正近视？	124
57	OK镜“扣”在角膜上安全吗，有哪些注意事项？	126
58	停止配戴OK镜后，近视会不会反弹？	128

59	哪里可以验配到放心的OK镜？	130
60	RGP隐形眼镜是什么？适合什么样的人群？	132
61	RGP隐形眼镜可以延缓近视的发展吗？	134
62	什么是渐进镜？渐进镜可以延缓近视进展吗？	136

第八章 近视矫正除了眼镜，还有其他选择

63	角膜激光近视手术后，近视是不是被治愈了？	140
64	主流的近视手术方式有哪些？	142
65	听说眼睛里面放个小镜片就能矫正近视了？什么是眼内镜？	144
66	哪种近视手术方式效果更好？术后视力能达到什么程度？	146
67	怎么判断自己能不能做近视手术？近视手术的时机又是何时？	148
68	近视矫正手术的术前检查都有哪些？	150
69	为什么圆锥角膜和角膜营养不良不能做角膜屈光手术？	152
70	近视矫正手术对视觉质量有影响吗？	154
71	近视矫正手术后应该怎么保护眼睛？会有后遗症吗？	156





第九章 生活起居与近视

- 72 生活中哪些因素和近视相关呢? 160
- 73 生活中, 孩子自己应该注意哪些问题? 162
- 74 假期中, 用眼过度是否会造成儿童视力下降? 164
- 75 假期中, 孩子应该怎么做? 166
- 76 为什么不鼓励儿童早期使用电子产品? 168
- 77 不合理使用电子产品会对眼睛造成什么伤害? 170
- 78 如何避免不合理使用电子产品对眼睛的伤害, 预防近视发生、发展? ... 172
- 79 孩子长时间近距离用眼后, 眼睛疲劳该怎么办? 174
- 80 哪些食物对预防孩子的近视有好处? 176
- 81 补充营养品对预防近视有好处吗? 178
- 82 爱吃甜食真的会造成近视吗? 180
- 83 维生素D能够预防近视的发生发展吗? 182
- 84 什么是蓝光? 防蓝光镜片能防蓝光和延缓近视进展吗? 184
- 85 怎样为孩子选用一个合适的台灯? 186
- 86 身高和体重对近视有什么影响? 188
- 87 孩子的睡眠对近视有什么影响? 190

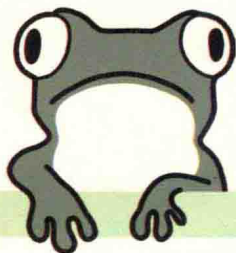
第十章 近视矫正的误区

- 88 散瞳对孩子的眼睛有危害吗? 194

89	孩子的近视度数低，可以不戴眼镜吗？	196
90	戴眼镜会不会让近视度数加深越来越快，再也“摘”不下来了？	198
91	一直配戴眼镜会不会使眼睛变凸？	200
92	有人说得了近视以后就不会再得老花了，对吗？	202
93	孩子一旦确诊为近视，还能不能恢复？	204
94	孩子18岁之后近视就不会进展了？	206
95	经过“训练和治疗”，孩子的裸眼视力提高了，是不是近视就“治愈”了？	208

第十一章 关于近视，你还有哪些不知道的“视”

96	孩子是远视眼，看书的时候怎么还是离这么近？	212
97	家长发现孩子注意力不集中的时候眼睛偏斜，和近视有关系吗？	214
98	孩子去医院检查后被诊断为近视，又被说还有弱视，近视和弱视是一回事吗？	216
99	去医院验光，医生说孩子既有近视又有散光，散光和近视有什么区别吗？	218
100	关于近视，还有哪些“新鲜”事？	220



附

未	未来和展望	224
关	关于开展2019年全国“爱眼日”活动的通知	228