

儿童青少年近视防控 健康教育核心信息

国家卫生健康委疾控局
中国健康教育中心 承制

目 录

儿童青少年近视防控健康教育核心信息（公众版— 2019）	3
儿童青少年近视防控健康教育核心信息（儿童青少年版— 2019）	6
儿童青少年近视防控健康教育核心信息（教师和家长版— 2019）	9
儿童青少年近视防控健康教育核心信息（医疗卫生人员版— 2019）	12

儿童青少年近视防控健康教育核心信息

(公众版—2019)

1. 近视是外部平行光线经眼球屈光系统后聚焦在视网膜之前的一种屈光不正。

在调节放松状态时，平行光线经眼球屈光系统后聚焦在视网膜之前，这种屈光状态称为近视。近视以视远不清、视近清为主要特征。发生在儿童青少年中的屈光不正主要为近视。

2. 近视影响儿童青少年身心健康。

近视会导致眼睛视物模糊、干涩、疲劳，注意力不集中、头晕等，影响孩子的正常学习、生活和身心健康。有些专业和工作对视力有严格要求，近视有可能影响升学和择业。近视还会增加视网膜病变等并发症的风险，严重的可导致失明。

3. 坚持充足的白天户外活动。

坚持充足的白天户外活动对于预防近视和防止近视加重有重要意义。教师和家长应引导孩子积极参加体育锻炼，每天使孩子开展2小时以上的白天户外活动，寄宿制幼儿园不应少于3小时。

4. 保持正确的读写姿势。

不正确的读写姿势会增加发生近视的风险。教师和家长应为孩子提供适合其坐高的桌椅和良好的照明，并经常提醒、督促孩子读书写字坚持“三个一”，即眼睛离书本一尺，胸口离桌沿一拳，握笔的手指离笔尖一寸，读写连续用眼时间不宜超过40分钟。教师应指导学生每天认真做眼保健操。

5. 避免不良的读写习惯。

预防近视要避免不良的读写习惯，应做到不在走路时、吃饭时、卧床时、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射等情况下看书、写字、使用电子产品。

6. 控制使用电子产品的时间。

长时间、近距离、持续盯着手机、电脑和电视等电子产品的屏幕，是近视的诱因之一。学校使用电子产品的教学时长原则上不超过教学总时长的30%。课余时间使用电子产品学习30—40分钟后，应休息远眺放松10分钟。非学习目的使用电子产品单次不宜超过15分钟，每天累计不宜超过1小时。6岁以下儿童要尽量避免使用手机和电脑。家长在孩子面前应尽量少使用电子产品。

7. 近视要早发现，早矫正。

看不清黑板上的文字或远处的物体时可能是发生了近视。定期进行视力检查，有利于早发现、早矫正，防止近视加重。0—6岁是孩子视觉发育的关键期，应当尤其重视孩子早期视力保护与健康。

8. 保证充足的睡眠和合理的营养。

充足的睡眠和合理的营养是保证视力健康的基础。小学生每天睡眠时间要达到 10 小时，初中生 9 小时，高中生 8 小时。儿童青少年应做到营养均衡，不挑食，不偏食，不暴饮暴食，少吃糖，多吃新鲜蔬菜水果。

9. 一旦确诊为近视，应尽早在医生指导下配戴眼镜，并定期复查。

一旦被医生确诊为近视，就应该进行矫正，不然视力有可能进一步下降。配戴眼镜是当前矫正视力的常用方法，但具体采用哪种眼镜，应听从医生的指导。通过配戴眼镜对视力进行矫正后，应坚持戴镜，且应继续保持良好用眼习惯，每半年到医院复查一次。

10. 警惕近视能治愈的虚假宣传。

截至目前，医学上还没有治愈近视的方法，只能通过科学的矫正、改善用眼习惯等避免近视加重。不要相信能治愈近视的宣传和商业营销。不科学的处置可能会导致视力进一步下降，甚至造成眼部感染或外伤等严重后果。

儿童青少年近视防控健康教育核心信息

(儿童青少年版—2019)

1. 近视会导致学习、生活不便，甚至会影响升学和择业。

近视会导致眼睛视物模糊、干涩、疲劳，注意力不集中、头晕等，影响正常学习和生活，还会对升学和择业造成一定限制。近视严重时甚至会导致失明。

2. 坚持充足的白天户外活动。

坚持充足的白天户外活动对于预防近视和防止近视加重有重要意义。儿童青少年应听从家长和老师的安排，保证每天进行 2 小时以上白天户外活动。

3. 要保持正确的读写姿势。

不正确的读写姿势会增加发生近视的风险。读书写字要使用适合自己坐高的桌椅，应有良好的照明，并保持“三个一”的正确姿势，即眼睛离书本一尺，胸口离桌沿一拳，握笔的手指离笔尖一寸，读写连续用眼时间不宜超过 40 分钟。认真做眼保健操。

4. 避免不良的读写习惯。

预防近视要避免不良的读写习惯，应做到不在走路时、吃饭时、卧床时、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射等情况下看书、写字、使用电子产品。

5. 保证充足的睡眠和合理的营养。

充足的睡眠和合理的营养是保证视力健康的基础。儿童青少年应听从家长和老师的作息安排，小学生每天睡眠时间要达到 10 小时，初中生 9 小时，高中生 8 小时。平时应做到营养均衡，不挑食，不偏食，不暴饮暴食，少吃糖，多吃新鲜蔬菜水果。

6. 控制使用电子产品的时间。

长时间、近距离、持续盯着手机、电脑和电视等电子产品的屏幕，会给眼睛带来伤害。使用电子产品时，应使眼睛与屏幕保持一定距离，屏幕亮度适中。课余时间使用电子产品学习 30—40 分钟后，应休息远眺放松 10 分钟。非学习目的使用电子产品单次不宜超过 15 分钟，每天累计不宜超过 1 小时。

7. 看不清黑板上的文字或远处的物体时可能是发生了近视，应及时告诉老师和家长。

当发现自己看不清黑板上的文字或远处的物体时，可能是发生了近视，应及时告诉老师和家长，并尽快到医院进行视力检测，做到早发现、早诊断、早矫正，防止近视进一步加重。需注意，即使能看清远处的物体，也存在发生单眼近视的可能性。平时可交替闭上一只眼睛进行自测，以便发现单眼近视，及时矫正，避免双眼视力差对眼睛造成更大伤害。

8. 一旦确诊为近视，应尽早在医生指导下配戴眼镜，并

定期复查。

一旦被医生确诊为近视，就应该进行矫正，不然视力有可能进一步下降。配戴眼镜是当前矫正视力的常用方法，但具体采用哪种眼镜，应听从医生的指导。通过配戴眼镜对视力进行矫正后，应坚持戴镜，且应继续保持良好的用眼习惯，每半年到医院复查一次。

儿童青少年近视防控健康教育核心信息

(教师和家长版—2019)

1. 近视影响儿童青少年身心健康。

近视会导致眼睛视物模糊、干涩、疲劳，注意力不集中、头晕等，影响孩子的正常学习、生活和身心健康。有些专业和工作对视力有严格要求，近视影响升学和择业。近视还会增加视网膜病变的风险，严重的可导致失明。

2. 保证孩子白天有足够的户外活动时间。

足够的白天户外活动是预防儿童青少年近视的重要措施。教师和家长应密切合作，保证孩子每天进行2小时以上白天户外活动，寄宿制幼儿园不应少于3小时。帮助孩子养成平衡膳食、科学锻炼、充足睡眠等健康的生活方式，有利于孩子的视力健康。

3. 指导孩子养成良好的用眼习惯。

教师和家长可通过课堂讲授、参观示教、面对面辅导和小组活动等方式向孩子传授近视防治知识和技能，提高孩子的爱眼护眼意识，指导孩子养成良好的用眼习惯，避免长时间持续近距离用眼。0—6岁是孩子视觉发育的关键期，应当尤其重视孩子早期视力保护与健康。教师和家长应以身作则，坚持良好的用眼习惯和健康的生活方式，给孩子们做表率。

4. 督促孩子在读写时保持正确的姿势。

教师和家长应为孩子提供适合其坐高的桌椅和良好的照明，并经常提醒、督促孩子读书写字坚持“三个一”，即眼睛离书本一尺，胸口离桌沿一拳，握笔的手指离笔尖一寸，读写连续用眼时间不宜超过 40 分钟。教师应指导学生每天认真做眼保健操。

5. 控制孩子使用电子产品的时间。

长时间、近距离、持续盯着手机、电脑和电视等电子产品的屏幕，是近视的诱因之一。学校使用电子产品的教学时长原则上不超过教学总时长的 30%。课余时间使用电子产品学习 30—40 分钟，应休息远眺放松 10 分钟。非学习目的使用电子产品单次不宜超过 15 分钟，每天累计不宜超过 1 小时。6 岁以下儿童要尽量避免使用手机和电脑。家长在孩子面前应尽量少使用电子产品。

6. 发现孩子视物眯眼、频繁揉眼、上课看黑板上的文字或远处物体不清楚时，要考虑发生近视的可能。

近视的常见表现有看远处物体时眯眼、频繁揉眼、看不清楚黑板上的文字或远处的物体等。一旦孩子出现这种情况，教师和家长应意识到可能是发生了近视，家长应及时带孩子去医院就诊。在卫生健康部门指导下，学校每学期对学生做两次视力监测。

7. 被确诊为近视的孩子应在医生的指导下及时采取配

镜等矫正措施。

一旦确诊为近视，就应该积极进行矫正，避免视力进一步下降。配戴眼镜是当前矫正视力的常用方法，但具体配戴何种眼镜，应听从医生的指导。视力矫正后，应继续督促孩子坚持良好用眼习惯，定期进行视力检查，做好视力保护，防止近视加重。

8. 警惕近视能治愈的虚假宣传。

截至目前，医学上还没有治愈近视的方法，只能通过科学的矫正、改善用眼习惯等避免近视加重。不要相信能治愈近视的宣传和商业营销。不科学的处置可能会导致孩子视力进一步下降，甚至造成眼部感染或外伤等严重后果。

儿童青少年近视防控健康教育核心信息

(医疗卫生人员版—2019)

1. 近视是最常见的屈光不正。

在调节放松状态时，平行光线经眼球屈光系统后聚焦在视网膜之前，这种屈光状态称为近视。近视以视远不清、视近清为主要特征。发生在儿童青少年中的屈光不正主要为近视。

2. 近视影响儿童青少年身心健康，是当前我国重大公共卫生问题之一。

近视容易造成视力下降、眼睛干涩疲劳、注意力不集中、头晕等，影响儿童青少年正常学习和生活。近视会引起眼部结构变化，导致近视相关视网膜变性、视网膜裂孔、视网膜脱离、黄斑病变等并发症，造成不可逆的视力损伤，严重的可导致失明。近年来，我国儿童青少年近视率不断升高，近视低龄化、重度化日益严重，已成为影响儿童青少年生长发育和国民健康的重大公共卫生问题之一。

3. 近视的主要危险因素有长时间持续近距离用眼、缺乏日间户外活动、不正确的读写姿势、过度使用电子产品等。

长时间持续近距离用眼、缺乏日间户外活动、不正确的读写姿势、过度使用电子产品等是近视的主要危险因素，养

成良好的用眼习惯，坚持充足的日间户外活动，避免长时间持续近距离用眼，控制电子产品使用，是预防近视的有效手段。定期进行视力检查，有利于早发现、早矫正，防止近视加重。0—6岁是孩子视觉发育的关键期，应当尤其重视孩子早期视力保护与健康。

4. 近视主要通过视力检查和验光进行诊断。

在实际工作中发现儿童青少年视力异常，要进行全面的眼科检查，做出正确诊断。用标准对数视力表和电脑验光仪进行视力和屈光度检查是筛查近视的主要方法。常规筛查可以在非散瞳状态下进行验光。近视确诊应在医疗机构进行散瞳验光（睫状肌麻痹）。按屈光程度，近视可分为轻度近视（-3.00D以内）、中度近视（-3.25D~-6.00D）、高度近视（-6.25D~-10.00D）和重度近视（-10.00D以上）。

5. 儿童青少年近视的视力矫正方法主要是配戴眼镜。

配戴框架眼镜和角膜接触镜（隐形眼镜），不仅可以矫正视力，而且还有利于缓解眼睛疲劳。在专科医生的指导下选择正确的方法，可以减缓近视发展。应严格按照国家卫生健康委发布的《近视防治指南》和相关诊疗规范，开展近视的视力矫正。

6. 医疗卫生机构应建立儿童青少年视力档案。

医疗卫生机构，特别是基本公共卫生服务机构，应严格落实国家关于0—6岁儿童眼保健和视力检查工作的要求，

开展眼保健和视力检查，建立并及时更新儿童青少年视力健康电子档案。医疗卫生机构应在学校配合下开展学生视力筛查，为视力异常或可疑眼病者提供个性化、针对性的防控服务。

7. 开展健康教育，普及近视防控知识。

开展近视防控健康教育有利于引导儿童青少年科学用眼，减少近视发生。医务人员应利用门诊、随访等各种机会开展患者健康教育和儿童青少年近视健康教育，主动进学校、进社区、进家庭，宣传近视防控知识，帮助儿童青少年养成良好的用眼习惯，预防近视的发生，并经常提醒儿童青少年及家长做到近视的早发现、早诊断、早矫正。

8. 为学校开展儿童青少年近视防控工作提供技术指导。

医务人员除了按要求完成近视防控诊疗、视力档案和健康教育服务工作外，还应为学校进行视力监测、开展近视防治和视力健康管理、加强健康教育等方面提供技术指导。