

儿童近视防控干预方法研究

潘 倩

达州市中西医结合医院 四川 达州 635000

摘要：目的：浅析预防儿童近视的干预方法。方法：以2022年1月-2022年12月为主要研究时间范围，选择98例儿童进行分组研究，以随机数字表结果分组，研究组（49例，科普宣传干预），常规组（49例，一般指导干预），浅析不同指导干预的效益。结果：研究组儿童家属科普宣传质量评分中，基础护理（ 8.28 ± 1.91 ）、科普宣传（ 7.67 ± 1.21 ）、服务态度（ 8.45 ± 1.02 ）、就诊环境（ 7.56 ± 1.82 ），常规组（ 5.21 ± 1.17 ）、（ 5.71 ± 1.02 ）、（ 4.89 ± 1.16 ）、（ 5.78 ± 1.01 ），前者得分明显更占据优势（ $P < 0.05$ ）；干预后，研究组儿童户外活动时间明显较长，且该组儿童使用电子屏时间也明显较短（ $P < 0.05$ ）；研究组儿童视力指标中，裸眼视力（ 1.41 ± 0.32 ）、眼轴长度（ 23.19 ± 0.31 ），常规组（ 1.21 ± 0.24 ）、（ 22.91 ± 0.41 ），后者明显较差（ $P < 0.05$ ）；生活质量评分指标中，研究组儿童明显得分较高，且该组儿童视力异常占比明显较低（ $P < 0.05$ ）。结论：为有效提高儿童近视预防干预效果，有必要在儿童来院就诊期间实施科普宣传指导，帮助儿童减少电子屏使用时间，同时适当增长户外活动时间，对保护儿童视力以及降低视力异常率均具有极为重要的作用。

关键词：近视；儿童；科普宣传干预；视力异常

当前随着我国科技飞速发展，手机、电脑以及游戏等电子屏设备均占据人们生活的各个角落。据有关统计显示，近年来我国儿童近视疾病发生概率也明显提升，用眼过度、电子屏使用时间过长以及错误的阅读方式等都可能致儿童近视问题发生^[1]。由于儿童机体功能尚未发育完全，尤其是眼部功能正处于发育阶段，因此具有功能和眼部结构可逆性的特点，尤其在早期对儿童实施近视预防干预，能够有效降低儿童视力异常概率，对提升儿童视力水平以及预防近视发生均具有极为重要的作用。

一、资料与方法

（一）资料

以2022年1月-2022年12月为主要研究时间范围，选择98例儿童进行分组研究，以随机数字表结果分组，研究组（49例，科普宣传干预），常规组（49例，一般指导干预）。将所有对象一般资料统计后，结果提示差异极小（ $P > 0.05$ ），可比较。

两组儿童一般资料分布情况，详见表1。

表1 两组儿童一般资料分布情况

观察指标	研究组	常规组	P
总人数（n）	49	49	>0.05
男/女人数（n）	29/20	28/21	>0.05
儿童年龄区间及均值（岁）	6-10 7.5 ± 0.34	7-9 8.1 ± 0.31	>0.05
纳入标准	①参与调研儿童年龄均未超过10岁；②儿童家属均明确知悉调研内容，同意配合。		
排除标准	①不认可调研儿童；②中途退出儿童。		

（二）方法

常规组儿童接受一般指导干预，内容有：定期对

儿童家属进行简单的健康指导，辅助儿童养成正确的用眼习惯，同时为儿童家属讲解保护儿童视力的重要性等。

研究组儿童接受科普宣传干预内容有：

1. 科普宣传：对儿童及其家属进行科普宣传时，护理人员需普及健康饮食的重要性，尤其需叮嘱家属为儿童提供维生素含量以及钙、磷等营养成分含量丰富的食物。日常生活中可适当增加豆芽、胡萝卜、橙子等食物的摄入，与此同时还应适当控制甜食及饮料等食物的摄入^[2]。另外，在对儿童进行喂养时应确保营养结构均衡，维生素以及蛋白质等营养元素配比需足够科学，以保障儿童身体所需营养，尽可能避免由于饮食问题而导致儿童视力受到影响。

2. 用眼习惯指导：护理人员有必要向儿童及家属讲解正确的用眼方式，叮嘱儿童在日常生活及学习过程中需注意劳逸结合，尤其长时间用眼后可适当闭目休息或者眺望远方，确保双眼能够得到放松^[3]。日常学习以及使用电子屏幕时间尽量控制在15分钟以内，每次用眼时间超过15分钟，则需适当休息一至三分钟，以调节视力睫状肌，缓解眼部疲劳。另外，还需指导儿童确保每天睡眠充足。通常情况下，儿童睡眠时间应保持在十小时左右。注重儿童眼保健操的练习，对儿童进行一对一指导或者播放眼保健操视频，帮助儿童找到正确的穴位，并指导儿童学会正确的按摩方式。

3. 用眼方式指导：据有关统计显示，大多数儿童近视发生均与儿童用眼姿势错误有密切关系。由于儿童大部分时间都需用于课堂学习，一旦出现用眼错误，则可能导致近视风险显著增加。比如学习时与书本距离过远或者过近、趴在桌子上写字等多种行为都可能导致视力受到影响。因此，护理人员需指导儿童保持正确的用眼姿势，尽可能遵循“一拳、一寸、一尺”的原则，以

帮助儿童纠正错误的用眼习惯。

4. 鼓励室外运动：护理人员有责任向儿童及其家属普及户外运动对保护视力的重要性，指导儿童课后经常到室外活动，可从事玩游戏、散步、跑步以及眺望等多种活动来放松身心，不仅能够有效减少观看电子屏幕时间，同时也能有效帮助儿童缓解视力疲劳，预防近视。

5. 儿童家属指导：儿童近视预防过程中，家属作为直接监护人重视程度也能够对儿童近视预防效果起到一定影响作用。因此，护理人员可定期组织儿童家属学习关于儿童近视预防相关健康知识，可通过发放健康书籍以及集中讲座等方式为儿童家属讲解怎样正确预防儿童近视，以确保儿童家属能够充分认识到预防儿童近视的重要性。指导儿童家属在生活中注重儿童学习环境的营造，一旦发现室内灯光过强或过弱，以及桌椅高度不合适等情况则需及时更换。另外，还需对儿童的用眼姿势进行监督指导，确保儿童家属能够主动参与到儿童近视预防管理中，从儿童的行为以及生活环境等方面来辅助近视预防工作。

6. 随访管理：对来院就诊儿童及其家属，可邀请儿童家属关注医院微信公众号，加入儿童近视预防群，由专人进行渠道维护，并定期在微信公众号以及群内转发关于近视预防相关健康知识。对儿童及家属存在的问题耐心解答，为儿童家属普及关于儿童近视预防的科学知识，确保儿童家属能够引起足够重视，在生活中能够充分发挥监督管理作用。

（三）观察指标

1. 分析两组儿童家属科普宣传质量评分。
2. 分析两组儿童户外活动时间及电子屏使用时间。
3. 分析两组儿童的视力指标。
4. 分析两组儿童生活质量。
5. 分析两组儿童视力异常率。

（四）统计学方法

本次研究数据经过 SPSS25.0 专业统计学软件处理， $P < 0.05$ 具有统计学意义。

二、结果

（一）两组儿童家属科普宣传质量评分

结果分析得出，科普宣传质量评分最高的为研究

组儿童家属（ $P < 0.05$ ），详见表 2。

表 2 两组儿童家属科普宣传质量评分比较

观察指标	研究组	常规组	P
例数	49	49	-
基础护理	8.28±1.91	5.21±1.17	< 0.05
科普宣传	7.67±1.21	5.71±1.02	< 0.05
服务态度	8.45±1.02	4.89±1.16	< 0.05
就诊环境	7.56±1.82	5.78±1.01	< 0.05

（二）两组儿童户外活动时间及电子屏使用时间

结果分析得出，儿童户外活动时间最短以及电子屏使用时间最长的均为常规组儿童（ $P < 0.05$ ），详见表 3。

（三）两组儿童的视力指标

结果分析得出，视力指标最差的为常规组儿童（ $P < 0.05$ ）。

（四）两组儿童生活质量

结果分析得出，儿童生活质量得分最高的为研究组（ $P < 0.05$ ），详见表 4。

（五）两组儿童视力异常率

结果分析得出，儿童视力异常率最高的为研究组（ $P < 0.05$ ）。

三、讨论

据有关研究显示，7-8 岁儿童群体发生近视后，长大转化为高度近视风险可高达 50% 以上；九岁的近视儿童群体发生高度近视风险约为 30% 左右，由此可见儿童年龄越小，近视后发生高度近视风险也会显著增加。视物变形以及看向远处模糊都属于儿童近视极为典型的临床表现，需及时实施有效干预，以免病症严重诱发病理性近视，引起斜视以及突眼等病症发生。通常情况下，儿童近视包含先天性和后天性两种，其中后天原因主要与儿童阅读、学习或者写字时姿势错误有密切关系；先天性原因则大多与儿童父母高度近视有密切关系。除此之外，长时间在不良的用眼环境中生活或者学习，比如光线过强或者过暗等都可能引起儿童出现视觉疲劳，引起近视问题发生。科普宣传指导通常是指在医护人员专

表 3 两组儿童户外活动时间及电子屏使用时间比较

观察指标		研究组	常规组	P
病例数		49	49	—
户外活动时间 (min/d)	护理前	60.84±5.65	60.86±5.47	> 0.05
	护理后	83.26±7.37	71.49±6.20	< 0.05
使用电子屏时间 (min/d)	护理前	121.85±10.34	121.43±10.52	> 0.05
	护理后	101.38±6.56	119.35±8.94	< 0.05

表 4 两组儿童生活质量比较

观察指标	时间	研究组	常规组	P
例数	—	49	49	—
认知功能	护理前	62.36±3.62	62.29±3.59	> 0.05
	护理后	92.16±1.02	82.37±2.95	< 0.05
情绪功能	护理前	62.86±2.36	62.79±2.31	> 0.05
	护理后	94.05±1.24	81.24±2.61	< 0.05
躯体功能	护理前	63.86±3.51	63.79±3.49	> 0.05
	护理后	93.61±1.61	84.61±2.91	< 0.05
整体生活功能	护理前	62.91±3.57	62.69±3.86	> 0.05
	护理后	92.68±2.15	84.02±3.15	< 0.05
角色功能	护理前	61.61±4.51	61.54±4.48	> 0.05
	护理后	92.15±1.04	83.61±4.06	< 0.05

业知识指导下，对儿童的用眼行为以及生活习惯等多个方面进行科普宣传，确保儿童与其家属都能够充分认识到保护视力的重要性，帮助形成正确的保健观念，确保儿童能够主动养成良好的用眼习惯，家属能够起到较好的监督管理作用，对降低儿童近视发生概率极为重要。本次探究中，针对研究组儿童在来院就诊期间由护理人员对其实施专业的科普宣传干预，通过饮食指导帮助儿童制定营养均衡的膳食计划，能够有效避免由于营养不足而导致儿童近视问题发生。另外对儿童的用眼习惯以及用眼方式等进行指导，能够有效帮助儿童在日常生活

及学习期间保持正确的用眼姿势，对降低儿童近视概率也具有极为重要的作用。对本次研究产生的结果数据进行整体分析，也能够发现研究组儿童的各项数据指标均明显占据绝对优势（ $P < 0.05$ ）。通过数据分析，也能够得出研究组儿童接受科普宣传干预后视力异常概率明显相对较低（ $P < 0.05$ ）。

综上，儿童近视预防干预中，引用科普宣传干预能够有效帮助儿童形成正确的健康认知观念，帮助养成正确的用眼行为，值得推崇。

参考文献：

[1] 王婕,李仕明,魏士飞,等.重视基层卫生服务在儿童近视防控行为干预中的作用[J].中国全科医学,2023,26(33):4213-4217.

[2] 崔森,张小甜,徐韬.0~6岁儿童近视预防及干预措施效果评价的研究[J].中国妇幼保健研究,2023,34(05):111-118.

[3] 詹翠华.科普宣传干预对儿童近视的预防效果[J].中国城乡企业卫生,2023,38(05):68-70. DOI:10.16286/j.1003-5052.2023.05.024.

作者简介：潘倩（1997.4.27—），汉族，四川达州，本科，护师。