

# 不同近视防控措施对青少年生活质量的影响分析

张娟

达州市中西医结合医院 四川 达州 635000

**摘要：**随着电子产品使用频率的不断上升以及课业压力的持续增加，青少年近视率呈快速上升趋势。为了有效遏制青少年视力下降，各种近视防控措施陆续推行，包括光学干预、行为矫正、户外活动增强与药物干预等。然而，不同防控手段在改善视功能的同时，也对青少年的日常生活、心理状态、学习效率及社会交往等方面产生不同程度的影响。本文通过对现行主要近视防控措施的分析，探讨其对青少年生活质量的影响路径，评估不同干预方式的利与弊，并提出优化建议，以实现视力保护与生活质量提升的协调发展。

**关键词：**青少年；近视防控；生活质量；行为干预；光学矫正

## 引言：

青少年近视的高发已成为全球性的公共卫生问题。在我国，青少年近视呈现出发病年龄提前、进展速度加快的趋势，对学习、成长和未来发展带来不容忽视的影响。政府与教育系统积极推动多种近视防控政策，但如何在有效控制视力恶化的同时保障青少年的整体生活质量，成为亟需研究的现实问题。生活质量不仅涉及身体健康，还包括心理状态、社会适应、学习效率等多个维度。由于不同干预措施在实施方式、持续时间、对生活节奏的干扰程度上存在差异，因此对青少年的适应性与生活质量的影响也呈现出多样化特征。本文旨在系统分析常见近视防控手段对青少年生活质量的具体影响，以期为政策制定者、教育管理者及家庭提供可操作的参考依据。

### 1 光学矫正手段对青少年生活方式与心理状态的影响

在所有近视控制策略中，光学矫正措施应用最为广泛，包括框架眼镜、软性隐形眼镜、角膜塑形镜（OK镜）与多焦点镜片等。这些方式能够有效改善视力清晰度，延缓近视进展，特别是角膜塑形镜在夜间佩戴即可白天无需镜片支持，受到众多家长与学生的青睐。然而，此类手段在改善视功能的同时，也不可避免地对青少年的日常生活产生干扰。

佩戴眼镜的青少年在体育活动、集体互动等方面，常常由于活动受限或担忧镜片受损而产生回避行为，进而影响其参与感与社交信心。在心理层面上，部分学生因对外貌敏感而产生自卑情绪，甚至出现逃避佩戴眼镜的行为。隐形眼镜与角膜塑形镜在使用过程中对卫生要求高，一旦操作不当，易引发眼部刺激或感染，增强学生对安全风险的担忧。这种心理压力虽然未必直接导致负面情绪，但在长期使用中容易形成对眼部健康的焦虑。

尽管存在上述不便，光学矫正对青少年视力清晰度的即时提升具有显著正向作用，尤其是在课堂学习与考试中显著降低了视觉疲劳和注意力分散，提升学习效率与舒适度。因此，在推广使用过程中，应加强对学生

卫生意识与使用方法的指导，并通过心理辅导与群体教育减轻其心理负担，使其更主动地接受科学的矫正方式，保障学习与生活质量的稳定提升。

### 2 户外活动干预对身心健康与学习效率的积极作用

随着多项实证研究的证实，增加青少年的户外活动时间已成为当前最具实际可行性且成本效益显著的近视防控策略之一。阳光中的蓝光波段被证实能促进视网膜多巴胺的分泌，从而抑制眼球的异常增长，这一生理机制为户外活动对预防近视提供了可靠的科学基础。而相较于其他技术或药物手段，户外干预更具自然性、非侵入性与普适性，对青少年的身体与心理健康均产生了广泛而深远的影响。

在身体层面，户外活动能够显著提升青少年的基础代谢水平与体能素质。通过参与体育锻炼、集体游戏或自然探索，学生的体质增强，视疲劳感减轻，有助于调节因长时间用眼造成的视觉紧张状态。同时，自然光的均匀照射在视觉刺激方面更为温和，减少了因室内灯光刺激所带来的眼压波动与睫状肌紧张，有助于维持眼部的放松与功能平衡。对于处于身体发育关键期的青少年而言，定期参与户外活动还能够改善姿态发育不良，

增强骨骼与肌肉协调性，从而为近视防控提供整体性的身体基础支持。

在心理层面，户外活动则起到了情绪调节和压力释放的双重功效。现代青少年普遍面临学业负担重、精神压力大的问题，而户外活动为其提供了摆脱教室与课业约束的自由空间，有助于释放积压情绪、增强心理韧性与抗压能力。研究表明，户外活动可有效降低青少年焦虑、抑郁等负面情绪的发生率，增强其自信心与归属感。此外，群体性户外活动还能促进学生之间的交流与合作，增强社交能力，进而提升整体生活满意度与幸福感。

从学习效率角度来看，规律而适量的户外活动能够显著改善睡眠质量与昼夜节律，有助于维持稳定的精神状态与注意力水平。良好的睡眠和心情为高效学习提供了保障，同时运动过程中的大脑供血提升，也有利于认知功能的激发与记忆力的增强。因此，将户外活动作为校园生活的重要组成部分，不仅符合青少年身心发展的基本规律，也能够从根本上优化其学习状态与生活质量。

在实际操作层面，学校与家庭应协同制定切实可行的户外活动安排。学校可通过课间操、兴趣社团、运动课程等形式拓展户外时间，而家庭则应鼓励孩子在课余与周末走出家门、亲近自然。只有通过制度保障与家庭教育的双轮驱动，才能将户外活动真正内化为学生的生活习惯，持续产生预防近视与提升生活质量的双重效益。

### 3 药物干预与行为训练的综合影响评估

近年来，低浓度阿托品滴眼液逐渐成为全球范围内近视进展控制的重要药物干预手段。通过作用于眼部的神经受体系统，该药物可有效抑制眼轴过度生长，是当前在临床中具有较高认可度的治疗方式之一。大量研究数据显示，连续使用低浓度阿托品能够显著降低近视度数的年增长率，为高风险儿童群体提供了可行的延缓进展方案。然而，其在实际应用中的效果依赖于多个外部因素，对青少年生活质量也提出了全新挑战。

首先，从生理反应来看，虽然低浓度阿托品副作用相较传统高浓度方案已大大降低，但部分个体仍会出现畏光、眼干、短时间阅读模糊等症状，这些反应直接影响到学生的课业表现和日常舒适感。尤其是在高强度用眼的教学环境下，轻微的不适也可能被放大，引发学习焦虑与依从性下降问题。家长与学校若未能及时介入进行心理安慰与功能性补偿，青少年很容易对药物产生

抵触心理，甚至出现自行停药行为，削弱干预效果。

其次，药物干预的有效性高度依赖持续性和规律性，一旦中断用药或随意更换剂量，可能导致干预计划失效或反弹，进一步加重眼部负担。药物长期使用所需的监管体系与教育配套尚不完善，使得部分家庭在操作层面存在信息不足与监督缺位的问题，造成依从性差、效果不稳定等情况频发。因此，加强药物干预的科普教育与操作指导，是提高干预成功率与生活质量保障的重要环节。

与药物手段不同，行为训练作为软性干预方式，在实际操作中具有更高的生活融入性与可持续性。行为训练主要包括规范读写距离、间隔用眼休息、改善用眼环境等内容，其优势在于不会对身体产生直接刺激，适合长期贯彻执行。然而，由于行为训练效果的积累需较长时间，其成效常常被忽视，执行者亦可能因缺乏即时反馈而降低动力。对于自律性较弱的青少年群体而言，缺乏持续的行为督导与激励机制，极易导致执行间断，从而影响最终效果。

因此，将行为训练转化为日常生活习惯的关键在于外部环境的构建与正向反馈的强化。家庭和学校应扮演行为守护者的角色，定期提醒与记录学生的执行情况，结合电子设备、奖惩制度等方式提升执行积极性。同时，通过对行为改善结果的可视化呈现，如视力稳定记录、用眼习惯图表等方式，增强青少年的自我认同感与目标感，使其在习得良好用眼行为的同时，也获得积极的心理体验与生活质量提升。

### 4 多维度评价体系在生活质量监测中的重要意义

随着社会对青少年综合健康关注度的不断提升，评价近视防控成效的标准已逐渐从单一的视力改善指标转向对青少年整体生活质量的系统衡量。这一转变反映出公众与专业领域对“防控效果”认知的深化，不再局限于生理层面的眼轴长度、视力数值等客观参数，而是扩展至主观感受、情绪状态、日常适应能力与长期身心发展等更广范围内的维度考量。因此，建立一套科学、全面、可操作的生活质量评价体系，成为完善近视防控战略设计与优化干预路径的关键所在。

传统眼健康研究多以视力下降速度与矫正效果为核心指标，忽视了不同防控方式在执行过程中对青少年日常生活的深层影响。而事实上，学生对干预手段的接受程度、自我认同、参与意愿与身心感受，往往直接决

定了干预的可持续性与实际效能。例如，若某种干预手段虽然在视力改善上表现优秀，但由于其操作复杂、干扰生活节奏或产生不良心理反应，极有可能在长期内被学生与家庭主动放弃，造成资源浪费与干预中断。

构建多维度评价体系的关键，在于从“效果导向”转向“体验导向”，以人为本地衡量干预措施的实际收益。这一体系应至少涵盖视觉功能主观满意度、日常行为变化、情绪影响、学习适应性、社会交往表现及家庭支持状况等方面，辅以标准化量表、行为日志与长期随访数据进行交叉验证，形成全面客观的干预评估框架。通过动态追踪青少年在不同防控措施下的身心状态变化，不仅可及时调整干预策略，还能发现潜在风险因素，为后续健康管理提供科学依据。

此外，多维度评价体系的建立还有助于推动个性化干预策略的发展。不同学生在性格特征、学习压力、家庭支持、行为习惯等方面存在显著差异，导致其对同一干预手段的反应存在高度个体化特征。因此，在选择干预方式时，应以多维度评价结果为依据，结合个体画

像实施“因人施策”，提升干预的适配性与精准性。

家庭与学校是青少年生活质量变化的第一感知单位，其反馈信息对于评价体系的完善具有重要意义。在实践中，应设计便于操作的家长观察表、教师反馈记录与学生自评问卷，形成三方协同评价机制，增强生活质量评估的真实性与动态性。与此同时，医疗机构与研究机构也应加强信息平台建设，实现数据采集、分析、反馈的一体化联动，使生活质量监测工作常态化、智能化，为政策制定与资源配置提供可靠支撑。

从宏观角度看，近视防控工作的根本目标并不仅仅是“看得清”，更应是“活得好”。青少年是国家未来的主体力量，其健康成长应体现在身体、心理、社会适应等多个方面的协调发展。因此，生活质量评价不仅是对干预措施效果的审视，更是对公共健康策略科学性的全面检验。未来的近视防控研究与实践应秉持全面健康观，将生活质量监测纳入核心议程，推动防控策略从“防盲控镜”向“护心润脑”的多层价值延展。

## 结 论：

综上所述，近视防控作为一项涉及视力保护、行为干预、心理调适与社会支持的系统工程，其成效不应仅以视力参数为衡量标准，更应关注其对青少年生活质量的整体影响。本文从光学矫正、户外活动、药物干预与行为训练四类主要措施出发，分析了各类手段在具体实施过程中可能带来的生活层面利弊，并提出通过构建多维度评价体系，以实现更精准、更人性化的干预优化方向。

光学矫正手段虽在提升视力方面具有明确优势，但在心理承受度、社交适应与操作规范上存在一定挑战，需通过知识普及与心理引导减轻负面影响；户外活动作为自然性最强的干预方式，不仅防控效果显著，更对青少年的身心健康产生全面正面效应，应成为长期推广的重点方向；药物干预虽有较高的科学验证基础，但因副作用及依从性问题，其推广仍需谨慎评估；而行为训练则强调习惯养成与自我调节，是防控策略中最为灵活、干预成本最低的一环，适合家庭和学校共同参与推进。

未来的近视防控应在“科学干预”与“生活质量”

之间寻找平衡点，不再片面追求单一指标的改善，而是构建以青少年发展为核心的整体健康保护体系。各级教育机构、医疗体系与家庭应形成联动机制，在推广干预措施的同时注重个体差异与情绪反应，实现干预手段的精细化、个性化和可持续化。通过建立覆盖广泛、操作科学、反馈及时的生活质量评价系统，我们有望在全面防控近视的同时，助力青少年实现身心和谐、全面发展的健康愿景。

## 参考文献：

- [1] 刘镇雄. 小学生近视的影响因素分析及干预效果研究 [D]. 武汉体育学院, 2024.
- [2] 徐梓航, 胡媛媛, 温莹, 等. 预测模型在儿童青少年近视防控中的应用进展 [J]. 国际眼科杂志, 2024, 24(05): 727-730.
- [3] 马来玉. 预防青少年近视莫让“视界”变模糊 [J]. 青春期健康, 2024, 22(06): 12-13.
- [4] 张洪波, 杨培华, 孟庆军. 校园保健在防控青少年近视中的作用机制研究 [J]. 中国学校卫生, 2024, 45(04): 618-619.

作者简介：张娟（1985.11.18-），汉族，女，大专，研究方向：眼科护理。