

# 院士专家为网课学生传授护眼秘笈

● 本报记者 张双虎

受疫情影响,上海市中小学线上教学已经持续一个多月,孩子们使用屏幕时间大大增加。特殊时期,儿童眼健康问题也随之而来。

近日,由上海交通大学医学院发起,中国工程院院士、上海交通大学医学院附属第九人民医院眼科学科带头人范先群领衔,10 位沪上知名眼科专家携手开设护眼空中课堂,为同学们提供科学的眼健康保护策略。

## 五大措施防控近视

上网课对儿童眼健康有哪些影响?

范先群总结了“两多两少”。“两多”指的是居家上网课,使用电子屏幕的时间多了和近距离用眼多了。“两少”指的是居家活动少和户外光照少。

针对这些问题,范先群提出五个办法:第一,减少看屏幕时间。除了线上学习的时间以外,其他用途的看屏幕时间每次不要超过 15 分钟,每天累计不要超过 1 个小时,这样可以尽量减少看屏幕时间。第二,选择大屏幕大字。尽可能选择大屏幕的电子产品,比如投影仪或电视等,少用 iPad 或手机,同时把字体调大。第三,课间休息眺望远方。在课间的时候多向窗外眺望,让眼睛得到充分的放松和休息。有条件的家庭可以适当做一些室内运动、广播体操。第四,牢记“三个一”。读书的

时候眼睛离书本 1 尺、胸离桌子 1 拳、指尖距笔尖 1 寸,保持端正的坐姿。第五,科学用眼防止近视。对于已经近视的小朋友,有个简单的“三个 20”应对——每隔 20 分钟让眼睛休息,眨眼 20 次——向远处 20 米眺望。

范先群提醒,要重视近视,但不要恐慌,普通近视不是病,是由环境导致的生理现象。近视不可以治愈,但可以预防和控制。目前,有两种控制近视的方法:低浓度阿托品眼药水每晚点眼,每晚配戴角膜塑形镜。

## 护眼有技巧

什么样的电子设备不伤眼?上海交通大学医学院附属第一人民医院副院长邹海东认为,大屏幕比小屏幕好,观看距离为电视、投影 3 米远,电脑 50 厘米远。对于什么样的台灯最护眼,邹海东表示,按照家庭台灯国家推荐标准(GB/T 9473-2017),色温淡黄色更适合读写,桌面照度 500-1000LX,显色指数高,无频闪。

充足的睡眠对防控近视也非常有用,上海交通大学医学院附属仁济医院眼科主任柳林建议小学生保证 10 小时睡眠,初中生达到 9 小时,高中生达到 8 小时,让眼睛得到充分的休息和放松。

那么,近视相关性眼底病变如何预防呢?上海交通大学医学院附属瑞金

医院眼科主任沈玺认为,长时间使用电子产品,用眼过度,进入眼内的非自然光增多,就会导致光损伤或光污染性损伤,对视网膜的神经细胞有毒性作用。

长时间居家上网课,眼睛干涩瘙痒时该如何处理?上海交通大学医学院附属新华医院眼科激光诊治部主任朱煌提醒大家,居家学习的电子设备屏幕尽量选择大的,投影仪最佳,大屏幕电视次之,随后是电脑、iPad,小屏幕手机最差。屏幕角度需水平以下 15 度,如果角度水平偏高,眼睛睁得过大,容易引起眼睑暴露,泪液蒸发过多,建议选用单支不含防腐剂的眼药水,必要时用人工泪液,最简单的办法就是用湿毛巾敷眼睛。

复旦大学附属眼耳鼻喉科医院院长周行涛深入浅出地介绍了近视的光学机理,并指出当前我国儿童青少年患近视风险增高。他着重介绍了儿童近视的早期表现有眯眼、眨眼和揉眼等行为,家长要及时通过检查视力、准确验光、眼轴长度测量和建立屈光发育档案等四个步骤,对孩子视力健康进行筛查和防控。

## 间歇护眼法

居家学习期间,要合理使用光线,因地制宜地“沐浴”自然光。复旦大学附属金山医院副院长、眼科主任周晓东建议大家遵循昼夜节律。光照的昼

夜变化调控多种生命活动规律,比如血压、体温、激素水平、内分泌功能、睡眠觉醒周期等,同时对眼球发育、近视发生具有一定的影响。

上海交通大学医学院附属第九人民医院眼科副主任周激波提醒大家疫情期间要预防干眼和视疲劳,干眼一般是视疲劳症状,使用电子显示屏是重要原因。尤其是连续用眼时间延长、使用光线不合适、学习姿势不正确、距离视频太近、缺乏活动和远眺,更易发生干眼和视疲劳。

复旦大学附属眼耳鼻喉科医院眼科副主任王晓瑛建议孩子们利用网课间歇 10 至 15 分钟,做好眼保健操,让眼睛休息,解除疲劳、缓解不适。此外,还可以采用“非接触的眼保健操”,即开合双眼——眼睑将眼泪均匀分布到角膜等部位,使眼球得到滋养;十字运动,双眼画圈——使眼球肌肉全面得到运动,增加血液循环;远近交替——让睫状肌在放松和紧张间不断切换,从而增强调节能力;闭目养神——使全身得到放松休息。方法简单方便,推荐间歇休息时做。

如何在网课之后让眼睛得到放松,上海市眼病防治中心临床研究中心主任鲜桂给大家支招,可以闭上眼睛,用热毛巾敷在眼睛上,有助缓解视疲劳,注意温度不宜过高;还可以在家里放置绿植,以保护视力。

# 北京协和医院率先实施国产单孔机器人妇科手术

**本报讯** 近日,北京协和医院妇产科学系教授孙大为团队采用国产单孔腹腔镜手术机器人系统,通过肚脐入路,为一位 32 岁的患者成功实施卵巢囊肿剔除术。整个手术操作用时 35 分钟,出血仅 5 毫升,术后患者脐部创口仅有 2.5 厘米。患者术后第二天便可出院。据悉,这是国内首例应用国产术锐多臂单孔机器人完成的妇科注册临床手术。

据了解,经脐单孔腹腔镜手术是从脐孔开 1 个切口完成的内镜手术,具有更微创、不产生新的创面瘢痕、患者疼痛更轻、康复更快等特点。自 2011 年以来,

孙大为团队已完成该类手术超过 500 例,还主编出版了国内首部妇科单孔腹腔镜手术学著作,牵头制定了《妇科单孔腹腔镜手术技术专家共识》。

近年来,单孔腹腔镜技术迎来机器人时代。在中国工程院院士郎景和以及北京协和医院妇产科学系主任朱兰的大力支持下,孙大为团队与上海交通大学合作,牵头开展具有完整自主知识产权的国产术锐蛇形臂单孔机器人用于妇科 5 种适应证的多中心临床研究。

孙大为表示,传统腹腔镜单孔手术器械经单一切口进入时无法充分展开,形成

“筷子效应”,手术操作难度大,需要医生高超的手术技巧。而该国产蛇形臂单孔机器人进入病人体内可形成操作三角,避免“筷子效应”,在主刀医生的操作下灵巧运动、眼手同向、极小延迟、过滤震颤,操作稳定且精准。

“我们将继续发挥单孔腹腔镜手术在妇科的

国内领先优势,让更多的患者受益。”孙大为说,单孔机器人手术同时具备经



孙大为(右)团队正在为患者实施手术。

北京协和医院供图

脐单孔手术的微创美观优势,以及机器人手术的随动稳定优势。(张思玮)