

MYOPIA MOMENT

生活方式相关建议

这份《Myopia Minute》简单介绍了三个生活方式因素,可以纳入父母与孩子关于近视管理的对话之中。

欲知更多详情,请参考资料来源。

户外活动 时间:每天 2小时

我们所了解的事实:
研究发现,户外活动可以帮助预防或延迟近视的发生,或阻止或减缓其恶化。

为什么?
虽然更多的研究仍在进行中,但3D自然环境和户外明亮光线等因素对预防或减缓近视的发生与恶化有着积极的影响。

推荐措施:

- 提到在户外待的时间越长,护效果越好。
- 建议每天至少2小时的户外活动(可在天任何时候进行,包括上学时间)。

• Fitzloff D. The complex interactions of retinal, optical and environmental factors in myopia aetiology. *Prog Retin Eye Res* 2002;31:627-660.
• Ng J. Does sunlight (bright light) mitigate the protective effects of outdoor activity against myopia? *Ophthalmic Physiol Opt* 2013;33:369-372.
• Ramnarayan D et al. A review of environmental risk factors for myopia during early life, childhood and adolescence. *Clin Exp Optom* 2015;98:497-506.
• Wolffsohn J et al. *IMI - Myopia Control Report: Overview and Introduction*. Invest Ophthalmol Vis Sci 2019; 60(2):M1-M5.
• Wu JC et al. Increased Time Outdoors is Followed by Reversal of the Long-Term Trend to Reduced Visual Acuity in Taiwan Primary School Students. *Ophthalmology* 2020; 127(11):1642-1649.



检查视力的 频率:每年检 查2次(对于 高危儿童)

我们所了解的事实:
为儿童提供全面的视力检查非常重要,这能延迟近视的发作并减缓视力的恶化。儿童出现近视的迹象可能在四岁大的时候就已经很明显了。

为什么?
行为改变和视力干预治疗越早开始效果越好。

推荐措施:

- 鼓励学龄前儿童前来接受全面的视力检查。
- 跟进:有特殊风险的儿童每年查一到两次。

• Breslin, KMM. A Prospective Study of Spherical Refractive Error and Ocular Components Among Northern Irish Schoolchildren (The NICER Study). *IOVS* July 2018, Vol 54, 4843-4850.
• Gifford KJ, et al. *IMI - Clinical Management Guidelines Report*. Invest Ophthalmol Vis Sci 2019;60(3):M184-M203.



每天使用电 子设备和近 距离工作不 超过2小时

我们所了解的事实:
一些研究发现,使用电子设备时间和近距离工作与近视发病之间存在相关性。

为什么?
需要进一步研究以了解为什么过度使用电子设备和近距离工作可能会导致近视,但据眼科专业人士的报告,在2019冠状病毒疾病疫情期间,由于远程学习让更多儿童更长时间使用电子设备,使得近视发病率上升。

推荐措施:

鼓励患者遵循20:20规则:每使用20分钟电子设备,就休息一下,盯着远处的物体看20秒。

• Wildsoet CF et al. *IMI - Interventions Myopia Institute: Interventions for Controlling Myopia Onset and Progression Report*. Invest Ophthalmol Vis Sci 2019;60(3):M106-M131.
• Wolffsohn JS et al (2019). *Myopia Control Overview and Introduction*. International Myopia Institute.
• Xiang S et al. Time spent in outdoor activities in relation to myopia prevention and control: a meta-analysis and systematic review. *Acta Ophthalmol* 2017;95:551-566.



WORLD COUNCIL
OF OPTOMETRY

世界验光协会的“近视管理护理标准”倡议获得了来自CooperVision的资助。