

# Evaluation of Vision Status and Strategy of Eye Health Care from Medical Perspective — Based on the Current Situation Analysis of College Students in Hebei Province, China

Lixia Yang

Shijiazhuang Medical College, Shijiazhuang, Hebei, 050062, China

## Abstract

The visual problems of college students are receiving increasing attention, and medical evaluation of the current visual status and medical research on eye health strategies have become the key to solving this problem. Through visual testing, we can understand the visual status of college students and find potential problems in time. A scientific lifestyle and eye health products can help prevent and improve vision problems, while eye exercise and visual function training can improve visual function. In addition, regular eye examinations are crucial for early detection and intervention of vision problems. Schools and relevant departments should strengthen publicity and education, enhance the awareness of eye health among college students, and improve their self-protection abilities. Through the comprehensive application of these strategies, it can effectively protect the eye health of college students, prevent and improve vision problems.

## Keywords

medical perspective; visual acuity status assessment; eye care

# 医学视角下视力现状评估与眼睛保健策略研究——基于中国河北省大学生现状分析

杨丽霞

石家庄医学高等专科学校, 中国·河北 石家庄 050062

## 摘要

大学生的视力问题日益受到关注, 视力现状的医学评估和眼睛保健策略的医学研究成为解决这一问题的关键。通过视力检测, 可以了解大学生的视力状况, 及时发现潜在问题。科学的生活方式和眼部保健品有助于预防和改善视力问题, 眼部锻炼和视功能训练则可以提高视觉功能, 此外, 定期进行眼科检查对于早期发现和干预视力问题至关重要。学校和相关部门应加强宣传和教育, 增强大学生的用眼健康意识, 提高自我保护能力。通过综合应用这些策略, 可以有效保护大学生的眼睛健康, 预防和改善视力问题。

## 关键词

医学视角; 视力现状评估; 眼睛保健

## 1 引言

在当今社会, 大学生的视力问题已经成为一个备受关注的话题。随着电子设备的普及和学业压力的增加, 大学生的用眼健康状况面临严峻挑战。从医学角度来看, 对视力现状进行科学评估和制定有效的眼睛保健策略至关重要。接下来, 论文将探讨大学生的视力现状, 分析视力问题的成因, 并深入研究各种眼睛保健策略。通过综合医学研究和实际应用, 为大学生提供科学、有效的视力保健指导, 以改善他们的视力状况, 提高学习生活质量。

【作者简介】杨丽霞(1981-), 女, 中国山西霍州人, 本科, 副教授, 从事眼视光、验光配镜、接触镜验配研究。

## 2 视力现状的医学评估

### 2.1 视力检测

大学生视力检测与评估的方法经历了从传统到现代的转变。长期以来, 对数视力表和国际标准视力表一直是主要的检测工具。这些标准化的测试方法操作简单, 能够在一定程度上反映大学生的视力状况。然而, 随着科技的不断进步, 传统的视力检测方法逐渐暴露出一些局限性。

随着光学技术和计算机技术的结合, 现代视力检测技术得到了迅速发展。全自动验光技术成为一种快速、准确的视力检测手段, 能够自动识别和测量近视、远视和散光等视力问题。与传统的视力检测相比, 全自动验光测量大大提高了检测的效率和准确性, 减少了人为误差和主观判断的

影响。

此外,角膜地形图测量也为大学生视力检测提供了新的视角,这种检查技术通过分析角膜的形态和曲率,能够更全面地了解眼睛的屈光状态,对于早期发现圆锥角膜等眼病具有重要的意义<sup>[1]</sup>。通过角膜地形图检测,可以更精确地评估角膜的健康状况,为大学生眼部健康提供更全面的保障。

随着大学生近视率的不断上升和对眼部健康的关注度提高,现代视力检测技术逐渐得到普及和应用。这些先进技术的应用不仅提高了视力检测的准确性和效率,也为大学生眼部健康的管理和预防提供了更有力的支持。

## 2.2 视力问题

近年来,河北省大学生的近视问题日益严重,已经引起了广泛的关注。据相关研究显示,河北省大学生的近视率在过去十年内呈现出明显的上升趋势。大约有89%的大学生存在不同程度的近视问题,这给他们的学习和生活带来了很大的困扰。

这一现象的发生可能与多种因素有关,学习压力的增加是导致大学生近视率上升的一个重要原因。在激烈的竞争环境下,大学生需要花费大量时间来学习和备考,长时间用眼导致眼部疲劳和近视的发生。

此外,不良的用眼习惯也是导致大学生视力问题的重要因素。长时间盯着电脑屏幕或手机屏幕、阅读时的光线不足以及缺乏户外活动等都可能对视力造成不良影响。这些不良用眼习惯不仅会导致近视,还可能引发其他眼部问题。

不同学科和年级的学生在视力问题上表现出差异性。医学专业的特殊性在于其庞大的知识体系和精细的实践操作要求,学生需要长时间阅读专业书籍、文献,以及进行显微镜下的精细操作,这些活动对视力有着极高的要求,同时也是导致近视的主要风险因素;大学高年级学生随着科技的发展和学业压力的增加,出现近视的现象日益普遍,对身体的健康、学习和未来发展产生了一定的影响。因此,深入探究大学高年级学生近视的成因及其预防措施,显得尤为重要。

为了深入了解大学生的用眼习惯与视力问题的相关性,可以进行一项涵盖阅读习惯、电子设备使用时间、户外活动时间等方面的调查。通过调查发现,长时间使用电子设备的学生近视率明显较高。此外,阅读时的光线不足也增加了近视的风险。缺乏户外活动则会导致眼部肌肉无法得到充分放松,进而影响视力健康。

## 2.3 视力特殊情况

随着电子设备的普及,大学生在日常生活中花费大量时间使用手机、电脑等电子设备,这对他们的视力产生了不良影响。长时间盯着屏幕会导致眼睛疲劳、干涩、视力模糊等问题,进而可能引发近视。

通过河北省大学生视力检查可知,每天使用电子设备

超过4小时的学生近视率明显高于其他学生。这可能是因为长时间盯着屏幕会导致眼睛长时间处于调节状态,增加了眼肌的疲劳和紧张。此外,使用电子设备时,人们往往会减少眨眼的次数,导致泪液蒸发过多,眼睛出现干涩、疲劳等症状,诱发出现视力问题。

除了长时间使用电子设备外,睡眠不足也被认为与视力问题有关。长期睡眠不足可能导致眼肌疲劳和调节功能异常,进而影响视力。睡眠不足还可能影响免疫系统的功能,使得眼睛更容易受到感染和炎症的影响。

适量的户外活动对大学生的视力健康至关重要。与室内相比,户外的光线更加自然和明亮,有助于缓解眼睛的调节压力。此外,户外活动时,人们的视野更加开阔,有助于缓解眼睛的疲劳和紧张。建议大学生每天至少进行一小时的户外活动,以预防和延缓近视的发生。

针对这些特殊情况下的视力问题,大学生应该注意合理使用电子设备,控制使用时间,避免长时间连续使用。同时,保持充足的睡眠和适当的户外活动也是维护视力健康的重要措施。此外,定期进行视力检查和眼部健康检查也是预防和早期发现视力问题的重要手段。学校和相关部門也应该提供相应的指导和支持,共同关注和解决大学生的视力问题。

## 3 眼睛保健策略的医学研究

### 3.1 科学的生活方式

大学生的生活方式和饮食习惯对他们的视力产生了深远的影响。随着科技的快速发展和电子设备的普及,大学生的生活越来越离不开这些设备,如手机、电脑、平板等。长时间盯着这些屏幕会导致眼睛疲劳、干涩、视力模糊等问题,进而可能引发近视。

食物中的营养成分对视力健康至关重要,维生素A、C、E和锌等营养成分在维持眼部健康中发挥着重要作用<sup>[2]</sup>。建议大学生保持均衡饮食,摄入足够的这些营养成分预防近视发生和发展。

适量的户外活动和接触自然光对大学生的视力保健也具有积极作用。自然光对调节眼部的生理功能和减轻眼部疲劳有重要作用。长时间在室内或使用电子设备会使眼睛处于紧张状态,导致视力问题。因此,建议大学生每天至少进行30min户外活动,如散步、运动或阅读。在户外活动时,可以放松眼睛,缓解眼部疲劳,同时自然光有助于刺激视网膜,预防近视等视力问题。此外,户外活动还可以增加身体运动量,提高身体素质,促进身心健康。

除了科学的生活方式和饮食习惯,大学生还应该注意眼部卫生和用眼环境。保持眼部清洁,避免长时间连续使用电子设备,定期休息眼睛,如闭眼或注视远处等。同时,调整电子设备的位置和亮度,减少对眼睛的刺激。

科学的生活方式和饮食习惯对大学生的视力保健至关

重要,大学生应该注意保持均衡饮食,适量进行户外活动和接触自然光,注意眼部卫生和用眼环境,以及定期进行视力检查和眼部健康检查。通过这些措施的综合应用,可以有效地预防和改善视力问题,保持健康的眼部状态。

### 3.2 科学的眼部保健品

河北省大学生面临着繁重的学业和长时间使用电子设备的问题,这使得眼部保健成为一个重要的话题。许多大学生为了保护眼睛健康,会选择购买眼部保健品。然而,市场上的眼部保健品种类繁多,质量参差不齐,一些产品可能只是炒作,实际效果并不明显。

在大学校园里,发现很多学生对眼部保健品持有一种盲目追求的心态。他们容易被广告宣传所吸引,而忽略了产品的科学依据和效果评估。因此,对眼部保健品进行科学评价至关重要,应该从以下几个方面入手:关注产品的科学依据,了解其研发背景和实验数据;通过查阅相关文献资料或咨询专业人士来获取更多信息;了解产品的功效和安全性,仔细阅读产品说明,主要成分、功效和使用方法;结合自己的实际情况选择适合自己的眼部保健品,不要盲目跟风或被虚假宣传所误导,保持理性消费观念,更好地保护眼睛健康。

### 3.3 眼部锻炼和视觉训练

随着科技的快速发展和电子设备的普及,大学生的生活方式和用眼习惯发生了很大的变化<sup>[1]</sup>。长时间盯着电脑、手机等电子设备,容易导致眼部疲劳和视力问题。因此,眼部锻炼和视力训练成为大学生保护眼睛健康的重要手段。

一些简单的眼部锻炼方法可以帮助缓解眼部疲劳和增强眼部肌肉,例如,眼保健操是一种常见的眼部锻炼方法,可以通过特定的动作来放松眼部肌肉,改善血液循环。大学生可以定期进行眼保健操,以预防和改善视力问题。此外,一些简单的家庭锻炼方法,如眼球转动、闭眼深呼吸等,也有助于缓解眼部疲劳。

视觉训练实践与研究显示,视力训练可以帮助大学生改善视觉功能和提高视力。然而,并非所有的视觉训练都有效,需要进行科学研究来验证其效果。对于那些经过科学验证有效的视觉训练方法,建议大学生积极参与。例如,一些专业的视觉训练课程可以帮助大学生提高双眼协调能力、增强聚焦能力等。这些训练方法对于那些需要长时间使用电子设备的大学生来说尤为重要。

眼部锻炼和视力训练是大学生保护眼睛健康的重要手段,通过定期进行眼部锻炼、积极参与经过科学验证的视觉训练课程,大学生可以有效缓解眼部疲劳,改善视觉功能,提高视力。同时,大学生也应该注意养成良好的生活习惯和用眼卫生习惯,保持充足的睡眠和正确的坐姿,减少长时间

使用电子设备的时间,以预防和改善视力问题。

### 3.4 定期眼科检查

随着电子设备的普及和学业压力的增加,大学生的用眼健康问题日益受到关注,定期进行眼科检查对于预防和早期发现视力问题至关重要。通过眼科检查,可以及时发现潜在的眼病,如近视、远视、散光等,并采取相应的干预措施,避免视力进一步恶化。

眼科检查的内容和频率建议因人而异,但一般建议每年至少进行一次全面的眼科检查。检查内容包括视力测试、眼压测量、角膜和视网膜检查等<sup>[4]</sup>。视力测试可以检测近视、远视等视力问题,眼压测量可以发现高眼压等潜在疾病,角膜和视网膜检查则可以发现角膜病变、视网膜脱落等严重眼病。

对于大学生来说,由于学业压力大、用眼时间长,定期进行眼科检查更加必要。学校和相关部门应该加强宣传和教

育,提高大学生对眼科检查的重视程度。同时,家庭和社会也应该关注大学生的用眼健康问题,为他们提供必要的支持和帮助。定期进行眼科检查是预防和早期发现视力问题的关键,大学生应该充分认识到眼健康检查的重要性,每年至少进行一次全面的眼健康检查,以便及时发现并干预潜在的视力问题。同时,学校和相关部门也应该加强宣传和教

## 4 结语

在医学视角下,对大学生的视力现状进行科学评估是至关重要的,这有助于深入了解他们的视力问题以及成因。同时,制定有效的眼睛保健策略也是刻不容缓的任务,一系列具有科学依据的眼部保健方法的提出和应用,包括科学的生活方式、眼部锻炼、视力训练以及定期眼科检查等,不仅有助于改善大学生的视力状况,提高他们的生活质量,而且对于预防和缓解视力问题具有重要的意义。然而,每个人都仍需继续努力,进一步加强眼保健宣传和教

### 参考文献

- [1] 曾劲超.成都中医药大学学生视力状况调查分析与对策研究[J].微量元素与健康研究,2023,40(6):52-55.
- [2] 王韵瑶,王勤美,吴纯姣,等.青少年群体视力不良状况及相关影响因素的调查分析[J].数理医药学杂志,2023,36(6):427-433.
- [3] 呵护眼睛健康拥抱光明未来——中国初级卫生保健基金会光明未来公益基金[J].前进论坛,2022(6):30-31.
- [4] 杨露,李盛,郑艳妮,等.某市中小学生视力现状及影响因素分析[J].疾病预防控制通报,2022,37(2):22-26.