



近视高发已经成为当前严重的社会问题。有数据显示，目前我国近视总人数近5亿，其中青少年占50%至60%，知识人群占85%至90%，患病率呈逐年上升趋势，且发病年龄明显提前。在近日举行的2018视觉健康创新发展国际论坛暨2018全国眼视光学术大会上，大会主席、温州医科大学附属眼视光医院院长瞿佳指出，当前国人的视觉健康不容乐观。

#### 视觉疾患之危害不容忽视

21世纪两大主题——信息和健康，其中，外界82%的信息是通过视觉系统获得的。现代社会对视觉有了最新的健康理念：看得清楚、看得舒服、看得持久以及看得美丽。瞿佳说，视觉疾患危害不容忽视。以近视为例，近视包括视力低下、视觉功能受损、严重并发症，严重时可能造成不可逆的视力残疾甚至失明。近视不仅损害个人健康，而且严重危害国家安全，造成军事、航空航天、消防安全等领域面临巨大的劳动力缺口。相关人士指出，青少年近视的防治，要建立干预体系，推进教医协同，突出学校主体责任，抓好眼保健操、户外活动、普及健康知识等措施落地落实，坚决遏制青少年视力持续走低的势头。

温州医科大学附属眼视光医院副院长陈浩说，近视眼除了要及时矫正和干预，更要积极预防。想要及时发现眼部疾病，可以在每天早晨醒来后问自己3个问题：第一是“我的眼睛看上去是不是健康，有没有一些肉眼能察觉的病变”；第二是“我的视野是不是清楚，有没有出现一些模糊、阴影等”；第三是“我感觉是不是舒服，眼睛有没有干涩、异物等不适感”。陈浩建议，一年应进行两次眼部检查，一次全面检查，一次普通检查，一旦眼部出现问题，要及时到医院就医。

#### 控制近视发生发展乃当务之急

视觉健康是重大民生问题，我国功能性眼病量大、面广，其中最常见的眼部问题就是近视。有效控制近视发生、发展，是我国医学界和教育界的艰巨任务。为更加有效地控制近视眼的发生、发展，让偏远地区患者也能及时看上眼科专家，由温州医科大学附属眼视光医院牵头，联合全国各省市近1500家单位，共同组建了“全国眼视光联盟”，与此同时，为更好地推进全国眼视光联盟的发展，有效开展对我国中西部地区基层医疗单位的对口支持，温州医科大学牵头的眼视光远程诊疗平台也同时启动。一位远在距会场2000公里之外、身处海拔2367米的四川省小金县的28岁高度近视患者，接受了温医大附属眼视光医院医生和北京现场专家及小金县医生的三方会诊检查，裂隙灯检查结果清晰显示在三方各自屏幕上。



## 艾滋病自愿咨询检测遵循的原则是什么

VCT(艾滋病自愿咨询检测)的基本宗旨是维护个人与社会公共卫生利益,因此,坚持公共卫生利益和维护公民个人权益,二者相辅相成构成艾滋病战略的基本准则,也构成了VCT服务过程中必须遵循的以下基本原则。

**知情同意** 艾滋病自愿咨询检测服务应坚持知情同意的原则,通过检测前咨询,由求询者自愿

选择是否接受HIV抗体检测。

**保密** 艾滋病自愿咨询检测服务应坚持保密原则。凡提供艾滋病自愿咨询检测服务机构,必须在咨询门诊(室)的环境布置、咨询过程、检测报告、转介服务、档案记录和计算机信息等各个管理与服务环节中均注意保护求询者的隐私。

**与治疗、关怀等其他项目相结合** 艾滋病自愿咨询检测服务应

坚持与治疗、关怀、支持和预防相结合的原则。对筛查结果阳性者,在自愿基础上,应提供HIV抗体确认试验、治疗、阻断母婴传播干预、预防和关怀等服务信息或指导帮助。 (待续)

(据中国疾控中心性艾中心)

**预防艾滋 关爱健康**

起,分3次口服。  
【功能】清热泻火,降逆止呕。  
【主治】着急、上火、生气引起的头晕头痛,动则晕甚,伴有恶心呕吐。

(白城市中医药老科协·王文卿)

**每周一方**

## 国家基本公共卫生服务项目（100问）

#### 80. 重型精神疾病患者有哪些危害？

答：重型精神疾病患者可导致患者生活懒散、意志缺乏、行为怪异、悲观厌世,丧失了工作和生活能力,成为“精神残疾”;有的患者会不分场合打砸财物;有的患者会出现自伤、自杀行为,给家庭带来痛苦;有的患者打、骂他人,扰乱社会秩序;有的患者行凶伤人、毁物,行为触犯了我国《治安管理处罚法》。最严重的是患者持管制性危险武器实施暴力行为,或者纵火、爆炸等严重威胁公共安全或他人人身、财产安全,行为触犯《刑法》。重型精神疾病会给家庭造成负担,给社会带来不安定因素,甚至影响社会经济发展。

81. 国家为什么提出对重型精神疾病患者开展健康管理服务？

答：精神健康是与居民身心健康不可分割的组

成部分,做好重型精神疾病患者管理服务工作,不仅关系到千百万人的身心健康,而且关系到社会发展也具有重要意义。对重型精神疾病患者开展管理服务是采取预防为主、防治结合、重点干预、广泛覆盖的方法,提供连续性服务,从而帮助重型精神疾病患者及其家庭获得均等化的基本公共卫生服务。

82. 哪些精神疾病患者可以享受健康管理服务？

答：诊断明确并在家居住的重型精神疾病患者都可以享受到健康管理服务。 (待续)

白城市卫生计生委  
白城日报社 主办

## 午觉如何健康又高效 学会这一招受益终生

午觉睡多久？什么时候睡？怎么能醒来后精神充沛？睡眠专家给出了午觉健康高效的几个要点。

1. 健康午觉的艺术在于其规律性  
睡午觉的目的无疑很明确，但要完成高质量的午睡从而让身体有深层次的恢复，这就需要练习了。一旦掌握了其中的诀窍，就会屡试不爽，就像骑自行车——永远不会忘。

据睡眠专家研究，只需要5到10天的训练，就会掌握这一受益终生的诀窍：“对睡午觉而言，最理想的做法是有一定的规律性，在整个下午开始之前把生物钟拨到休息的位置。而人类的身体，天生最适合在下午1点左右休息，而不是下午4点或更晚。”

2. 最佳的午睡时间：15到20分钟  
是不是每次睡醒之后，我们都感到比睡前更累呢？如果这样，那是因为我们睡得太久。

睡眠专家研究发现，最佳的午睡时间应该在15到20分钟之间，“起初，你在训练时需要定一个闹铃把你叫醒。但成为习惯之后，你就会自动地在20分钟后醒来。”

3. 快速入睡的诀窍  
为了能快速使自己睡着，你需要一个刺激，能触发睡觉的相关生物机制。睡眠专家解释说：“最好挑选一个令人愉快的图像，比如：假日照片或贴在办公室里的海报。”

根据调查结果睡眠专家发现，在这个画面前，人们会用4到5分钟观察它的细节，从中心到边缘一步步转移，然后从大体上按螺旋线条随意查看。从而对这个画面有一个全面的了解，在心中有一个大体的概念。“一旦我们有了这个概念，我们就会开始思考这个图像，从图像中心到边缘，而每次思索，我们想休息的欲望就会更强烈。”

另外，睡眠专家还提到一种快速入睡的方法：把意识集中在呼吸上。同时用心感受身体的重量,意识在全身走走停停,从头到脚。经过训练,如此几分钟之后,就能让自己成功入睡。

4. 办公室内的坐姿午睡法  
办公室狭小的空间是完成午睡的最后一个障碍，而且难以以休息为借口，把毯子铺在办公室的地上去午睡。不过，提供了解决办法：“尽管保持坐姿，通过训练也可以完成午睡，不论是在地铁上、公交上，还是在办公室。如此应采取的睡眠姿势便是，双脚着地，胳膊交叉趴在桌子上支持脑袋。当然，睡午觉前必须要提醒我们的同事，并试着习惯在噪音中不受影响。养成习惯之后，这些熟悉的声音就会被身体自动忽略。” (郭树麟)

### 高盐问题这么多

## 教你三招 盐不过6g很简单

盐无处不在，隐藏在你喜欢吃的饭菜、酱料，甚至面包中。大量的盐潜入家常菜、包装熟食和你的饮食中，成为了心血管疾病致病的重要因素。

日均盐摄入量超过6克就会给你的健康带来风险。在中国，人均每日盐摄入量几乎是6克的两倍。

“我还年轻，不用担心血压。” 错误！



吃太多盐会让任何年龄段的人血压升高。儿童时期食盐过多，容易导致血压升高，习惯于过咸口味，也增加了成年后患心血管疾病的风险。中国有2.7亿成人患有高血压，而这是可预防的。从儿童时期开始注意盐摄入量很重要。

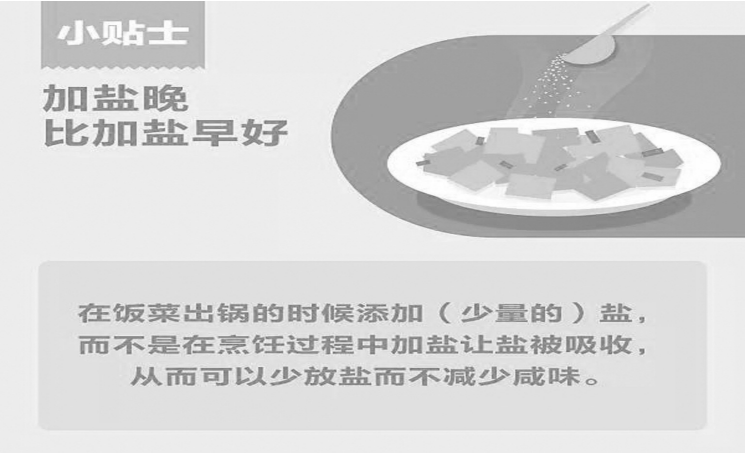
“少加点盐？那么味道就不太好。” 错误！



研究表明，即使减少食物中25%的含盐量，你也都不会有所察觉。“噢，味蕾，你为什么欺骗我？”训练你的味蕾。随着盐摄入量的减少，味蕾会变得对盐比较少的食物味道更为敏感。在一两个月以后，你将更可能享受减盐食物。

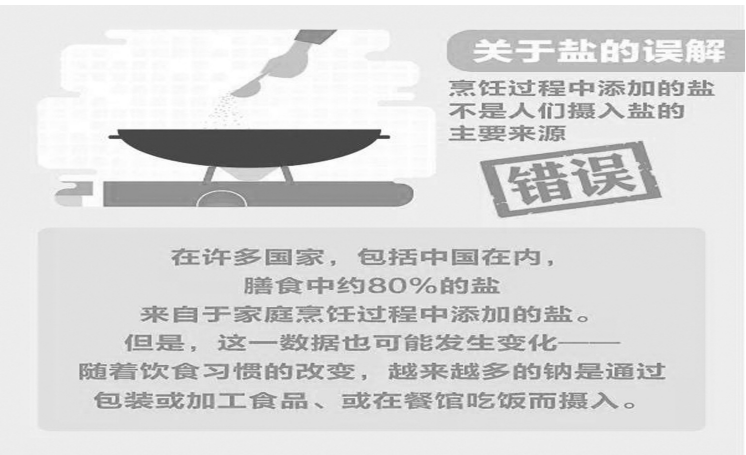
“盐不过6”，该怎么做？

1. 烹饪时少放盐：加盐晚比加盐早好



“盐不过6”从厨房开始，在我国，超过80%的钠是通过在家做饭加盐而摄入的。晚加盐比早加盐好，在饭菜出锅的时候添加少量的盐，而不是在烹饪过程中加盐，让盐被吸收，从而可以少放盐而不减少咸味。

2. 在外吃饭时提出低盐要求



如果你选择在外吃饭或叫外卖，要求饭菜低盐。在我国膳食中的80%的盐来自家庭烹饪过程中添加的盐。但是，这一数据也可能发生变化。随着饮食习惯的改变，越来越多的钠是通过包装或加工食品、或在餐馆吃饭而摄入。

3. 阅读食品标签



预包装和加工食品含盐量很高。检查标签，留心含盐量。中国的食品标签是按每100克所含的营养成分进行标示的，所以在计算所选食品是否含盐过高时，可能需要一些小技巧。(萱萱)