



近视防控形势不容乐观

健康关注

近视防控是老生常谈,但却不得不谈。目前,我国近视防控形势不容乐观。有数据显示,中国近视患者人数已达6亿,作为儿童青少年近视率全球第一的国家,我国视觉健康形势极为严峻,如果不积极采取措施,近视问题或将影响国计民生。

在前不久举行的第五届中国青少年儿童近视防控名师讲堂上,中华医学会眼科学分会眼视光组副组长、中南大学爱尔眼科学院博士生导师杨智宽教授等多位专家,从科学角度剖析近视成因,告诫家长慎用一些不科学的办法应对孩子的近视问题。

近视防控需要“三结合”

据国家卫健委公布的《2018年中国儿童青少年近视调查结果》显示,儿童青少年近视率过半,达到53.6%。其中,小学生为36%,初中生为71.6%,高中生为81%。而高三年级高度近视(度数超过600度)人数在近视总人数中占比达到21.9%。“高度近视可能会引发多种严重并发症,包括白内障、视网膜脱落、黄斑裂孔、青光眼等眼病的发病率会急剧升高,严重者甚至会导致失明,且不可逆转。”中华医学会眼科学分会眼底病学组副组长赵明威教授如是说。

杨智宽表示,上世纪六七十年代的小孩是“不着家”,而现在的小孩是“不出门”;过去的小孩玩的是单双杠、沙包、乒乓球,而现在的小孩玩的是手机、平板电脑等电子产品。这些用眼行为和用眼环境的巨大变化,使近视的诱因成倍增加,但许多家长却对孩子的视力问题关注不够。

中华医学会眼科学分会副主任委员瞿佳教授表示:“在开展近视防控过程中,家长、学校、社会的共同重视极为重要,只有三者结合才能尽早发现孩子的近视问题,及早进行科学干预,避免出现视力恶化的情况。

学习与视力不存在矛盾

“要是视力好和学业好不能兼得的话,那我肯定要选后者,视力不好还可以戴眼镜,但学业不好,那孩子的未来咋办!”一位母亲这样表示。

学习和视力竟成了一对天敌?事实并非如此。杨智宽说,导致近视的原因非常复杂,遗传、双眼视功能异常、用眼负荷过重等因素,都是造成儿童青少年近视的原因。

2018年,教育部、国家卫健委、国家体育总局等8个部门联合印发《综合防控儿童青少年近视实施方案》(以下简称《方案》)。国家眼视光工程技术研究中心常务副主任、中华医学会眼科学分会眼视光组委员陈浩教授强调,《方案》从儿童青少年用眼行为、用眼环境等方面进行全方位把控,为他们从小建立屈光档案,密切监测其用眼行为和用眼环境。这也是近视防控的关键所在。

角膜塑形镜延缓近视发展

近视是由眼轴变长导致的,而眼轴变长是一个不可逆的过程,所以一旦发生近视,是无法治愈的。杨智宽说,这就好比一个人的个子长高后,无法再变矮一样,近视度数也不可能自然消失或降低,近视目前只能进行控制、减缓加深速度。

目前,有效控制、延缓近视发展、避免孩子发展成为病理性高度近视的安全方法之一,是验配角膜塑形镜。

研究显示,角膜塑形镜可减缓近视发展的效果优于普通框架眼镜,配戴普通框架眼镜的孩子一年近视大概增长50度至75度左右,有的甚至更高,而配戴角膜塑形镜的孩子一年近视仅增长10度至25度左右。

“如果再配合使用云夹,密切监测孩子的用眼行为,根据数据及时进行调整,则能更全面地控制孩子近视度数的增长。”杨智宽表示,爱尔眼科历时5年研制的“云夹”,是世界首款近视眼行为客观监测与干预的智能可穿戴设备;依托“云夹”等先进手段,可明确每个患者的近视病因,进而提供精准的诊疗方案。

近视防控上升为国家战略

在前不久举行的以《近视防控:国家战略,全民行动》为主题的媒体座谈会上,全国综合防控儿童青少年近视专家宣讲团团长、温州医科大学附属眼视光医院院长瞿佳指出,目前,近视防控已上升到国家战略的高度,中国近视高发、早发,不仅是健康问题,也影响到国计民生和国家未来。

然而,国家卫健委发布的中国儿童青少年近视调查数据显示,儿童青少年近视防控并不理想,距离实施方案中提到的“到2023年,力争实现全国儿童青少年总体近视率在2018年的基础上,每年降低0.5个百分点以上,近视高发省份每年降低1个百分点以上”的目标还有相当长的路要走,近视防控任重道远。

“国家在近视防控方面有5个重点”,国家卫健委疾控局环境健康处处长李筱翠说,一是将近视防控工作提高到国家战略的高度;二是把近视防控工作指定为政府要落实的刚性约束;三是进行了全国范围的近视摸底调查;四是近视防控提供专业保障;五是发起全民攻坚,要求全社会行动起来。(喻京英)

链接

防控近视攻略

【定期检查】近视尤其是高度近视甚至病理性近视,应早防早控。北京大学人民医院眼科与眼视光中心主任、北京大学医学部眼视光学院执行院长赵明威建议,每隔半年或至少一年到正规眼科医院接受一次眼科检查,特别是眼底的详细检查。病理性近视的家

族遗传性较为明显,对于有家族史的病人,更应该及早就诊。

【慎选手术】中国每年约有100万人接受近视手术,角膜塑形镜、激光手术等种类繁多。北京同仁医院眼科中心主任医师张丰菊提醒,近视手术能不能做、该怎么选?一定要听取眼科医生的意见,根据患者年龄、生物学参数、需求等进行综合考量,切不可自行盲目选择。

【关注眼科学发展】近几年火热的AI技术在眼科诊断方面也有运用。天津眼科医院副院长王雁及中山大学中山眼科中心屈光科副主任杨晓,从AI技术角度分析了大数据对青少年近视防控及人工智能辅助眼科医生诊断的应用现状。

口味决定你的五脏健康

生活锦囊

“酸入肝,苦入心,甘入脾,辛入肺,咸入肾”,中医学理论认为,五味对应五脏。这句话的意思是说,五味不仅是五脏的主要营养来源,还能调节相应脏腑。日常饮食搭配恰当,五味调和,可使脏腑、筋骨、气血得到滋养,有利机体健康运转。若饮食中过度偏嗜某种味道,则会造成相应脏腑功能的损伤失调,进而诱发疾病。可以说,口味是衡量与监测脏腑健康的“试金石”。

酸多伤肝。酸味食物有收敛、固涩、生津、开胃等功效,食之得当,对人体有益,但若嗜酸过度,就会导致肝失疏泄,气机不畅。同时,中医五行理论认为,肝属木、脾属土,过食酸味食物后会使肝气偏盛,“木克土”后而影响脾脏安危。最典型的症状是,酸味食物吃多了,胃会泛酸。

苦多伤心。苦味能清心除烦、泻火通便,吃少量苦味食物能增进食欲、促进消化。在中医看来,如果偏嗜苦味,多为心火内盛的表现,常见的症状还有心慌心悸、失眠多梦、口角生疮、舌尖红等。

甘多伤脾。中医中的“甘”就是我们常说的“甜”。适当食用甘味食物能益气补血,但过食容易形成痰湿体质。痰湿被看作是“百病之源”,因为痰湿极易困脾,脾气虚使得水谷精微不能运化,进而出现肥胖、大便黏滞不畅、舌苔厚腻等问题。同时,痰湿体质的人群还容易患糖尿病、心脑血管疾病、肿瘤等多种疾病。

辛多伤肺。辛入肺,可以宣肺通鼻,调治鼻塞、流涕等病症,但若嗜嗜辛辣,容易导致肺气宣发太过,造成气机耗散。这就是为什么喜食辛辣的人时常会感到头昏脑涨、疲惫的原因。过食辛辣还容易刺激胃酸分泌增多,引起胃脘灼热之证(表现为灼热、烧心)。

咸多伤肾。咸味食物和药物有催吐、润肠通便、滋补的作用。比如,中药肉苁蓉味甘微咸,临床常用其治疗肾阳虚、精血不足所致的腰膝酸软、手足发冷、肠燥便秘等,但吃得太咸则会损伤肾脏,从而造成肾气亏损或者肾功能失调,如腰疼、性欲降低、生殖力降低等。

可见,“吃得合不合口”对调摄养生很重要。这里给大家一些饮食上的参考建议:1.什么口味的食物都应该适当吃一些,不要偏好某种味道或不吃某种口味。2.利用“五味对应五脏”的规律做饮食保健,比如,秋季主“收”,是润肺的季节,饮食就要“减辛增酸”,减少辛伤肺的风险,增加“酸”的收敛固涩作用。3.辩证地选择“味道”。针对不同体质,可以在口味均衡的基础上根据医生建议,适当增加某种口味的比例。比如,大枣等甘味食物有补益气血的功效,气血亏虚的人,每天可适量吃些枣;苦味食物能清心除烦,夏季心火旺盛的人可吃些苦瓜减轻烦躁感。(王森)

冬季,柑橘类水果为何这么受欢迎?

现在正值吃柑橘类水果的季节,市面上见得最多的也是它。为何柑橘类水果这么受欢迎?下面让我们了解一下柑橘类水果的三大优点。

储水能手
柑橘的果肉是一瓣一瓣的,每瓣里面都塞满了细长的小囊泡,每颗囊泡中都含有众多细小的汁液细胞,这些细胞会随着果实发育而逐渐累积水分。包裹着这些囊泡的白软皮通常含有大量苦味物质和果胶,上面的白色薄皮则带有色素和细小的圆形腺体,负责制造和储藏挥发性油脂。柑橘类水果的水分含量可以达到80%以上,所以,在榨汁时不需要再加入水进行稀释。

抗氧化宝库
柑橘类水果中含有大量的抗氧化物质,在帮助人体补充营养元素的同时抵抗氧化以及病菌对身体的侵袭。其中主要包括:

果酸和维生素A、维生素B族:营养皮肤的上皮细胞,使皮肤的抵抗力增强,保持水分,减少皮肤干燥,嫩肤美容;

维生素C:含量比苹果、梨、桃子要高。一个橘子就几乎满足人体一天中所需的维生素C的含量,其充足的营养成分能帮助肌肤抗氧化,促进胶原蛋白的形成,皮肤更有弹性,祛斑并抑制色素生成;

维生素P:这个名字很少被人提及,它又称芦丁,在橘子中含量很高,能防止维生素C被氧化而受到破坏,还有助于维生素C的吸收,增强维生素C的效果。但它在体内无法自身合成,只能从食物中摄取。

粉,采摘后甜度无法提高。一般来说,果顶的酸度和糖分含量都比较高,所以味道也会比果蒂更浓。

(范琳琳)

秋冬养颜 煮银耳百合无花果

美容时尚

秋冬季节,皮肤补水,保湿格外重要。中医认为,津液与润肤保湿关系密切。津液充足,可使皮肤有弹性、饱满湿润,不易老化;若津液不足,皮肤则干瘪起皱,脱屑瘙痒,衰老得快。脾向身体输送大量水液,及时补充水分,若要将这些水分

输布到全身肌肤,要经肺的宣发作用,如喷泉一般将水液均匀灌溉到人体,才能濡养五脏六腑、全身肌肉与皮肤。

推荐一个适合秋冬滋养皮肤的方子:取鲜银耳1朵、鲜百合150克、无花果1个。银耳撕成小块,清水泡发,鲜百合洗净。锅内加入适量清水煮沸,放入上述材料,煮40分钟即可。方中,银耳味甘淡,性平,具有补肾润肠、补气和血、美容嫩肤等功效。现代营养学研究认为,银耳富有天然特性胶质,加上其滋阴作用,长期服用可以润肤,对于祛除脸部黄褐斑、雀斑有一定功效。百合性微寒,具有清火、润肺、安神的功效,鲜品富含黏液质及维生素,对皮肤细胞新陈代谢有益,常食有一定美容作用。无花果熟时软烂,味甘如柿而无核,煮食时无需再添加糖调味。整个膳食滋润补虚,养颜润肤,特别适合秋冬皮肤干燥或爱美之人保健食用。(杨志敏)

推拿按摩须谨慎 乱揉乱按有危险

健康白城

73岁的张大爷患高血压、高血脂很多年了,最近去医院检查又发现了颈动脉斑块,血管已明显狭窄,医生建议他做介入手术,但他坚决拒绝。他听邻居说经常做推拿按摩可以活血化瘀,慢慢消除颈动脉斑块。于是,张大爷来到街边的一家按摩店,再三叮嘱按摩师给他好好按摩颈部。没想到几天后,张大爷突然出现头晕、一侧肢体无力、言语不清,被立即送往医院抢救,最终诊断为急性脑梗死。幸好抢救及时,张大爷终于转危为安。医生说,这都是张大爷擅自去外面做推拿按摩惹的祸。

专家说,老年人通常“三高”病史较长,颈内动脉大多存在动脉粥样硬化。如果随便推拿颈部,容易造成硬化斑块脱落,进而随血液进入颅内,堵塞颅内血管引发脑梗死。老年人不要随意去街边小巷做推拿按摩,平时运动时颈部也不能太剧烈,少做甩头、摇头动作。如果腰颈肩腿疼痛,一定要去正规医院骨科、疼痛科或老年科就诊,进行专业检查后,根据检查结果和身体情况,请有行医资质的专业按摩师或推拿师进行操作,使疼痛得到缓解或改善。去医院做推拿按摩,不宜饱腹,最好在饭后30分钟后进行。

众所周知,推拿按摩是中国传统医学的精髓,大街小巷的推拿店、按摩店、足疗店随处可见。老年人腰酸背痛是最常见的表现,大多会习惯性选择去推拿按摩,不愿意去

正规医院,因为医院要排队挂号、检查、交费,费时费力麻烦。专家提醒广大老年朋友,进入老年期后,骨骼中有有机质数量会逐渐减少,无机盐含量逐渐增多,大多都会患老年性骨质疏松症,年纪越大骨质疏松的程度越严重,患有此病后,由于缺钙,骨质脆性增加,在进行推拿按摩过程中,手上力气过大,或者力的作用点过于集中,很容易引发骨折,一旦骨折可引发或加重老年人心脑血管并发症,导致肺部感染和褥疮等多种并发症的发生。

此外,近几年,随着网购电商平台增多,各种自动按摩器、按摩椅等成为很多老年人的“保健神器”。虽然操作简单实用,但年纪较大的老年人本身就有骨质疏松或多种基础疾病,被按摩椅按过后可能会使病情更加严重,出现骨折、关节错位等现象。腰颈背不好的老人更不要随便使用按摩椅,如果长期疼痛一定要及早去正规医院就医,因为疼痛很可能是胸椎腰椎、肌肉、关节等亮了“红灯”,从临床病例来看,很多患者胸椎小关节本来就不稳,按摩不慎更容易错开,引发剧烈疼痛,严重影响生活。

专家指出,以下人群不适合做推拿按摩:急性脊柱损伤伴有脊髓炎症状的患者;急性软组织损伤且局部肿胀严重的患者(如急性脚扭伤);有关节或软组织肿胀的患者;骨关节结核、骨髓炎、老年性骨质疏松症等骨病患者;有严重心、脑、肺病患者;局部有皮肤破损或皮肤病的患者;各种关节疾病及腰椎间盘突出突出症急性期患者。(莫鹏)

健康扶贫政策知识问答(七)

- 41.65周岁以上贫困人口体检项目包括哪些?
答:参照基本公共卫生服务项目老年人管理体检项目。
- 42.“一体机”可检测哪些项目?
答:心电图、心率、血压、血氧饱和度、血糖、尿常规、体温。
- 43.健康扶贫要求每名建档立卡贫困人口均需持有何种卡?
答:居民健康卡,并知晓如何使用。
- 44.贫困人口在不同医疗机构就诊享有什么政策?
答:健康扶贫优惠政策。
- 45.居民健康卡能方便掌握哪些电子健康档案?
答:个人全生命周期。
- 46.何种签约文书在脱贫攻坚期内长期有效,不用续签?
答:贫困人口家庭医生签约服务

- 47.各地将采用何种方式向贫困人口明确家庭医生签约服务政策?
答:发放“告知书”。
- 48.家庭医生签约服务合约文书如何保管?
答:纸质版一式二份,分别留存签约居民家中和村卫生室,乡镇卫生院留存电子签约文书。
- 49.各地要注意整合哪些随访工作,并做好档案记载?
答:家庭医生签约服务随访、“一人一策”、巡回医疗队以及各地自行开展的随访工作。

(待续)

白城市卫生健康委
白城日报社 主办