

“大处方”防治“小眼镜”



提倡儿童每天户外活动至少2小时,从幼儿园开始定期检查视力、屈光度等,推动近视科学矫治……防治“小眼镜”不只是一家之事,还需要更多公共卫生“大处方”。

今年6月6日是第29个全国爱眼日。如何多方协力更好防治儿童青少年近视?记者进行采访。

指南更细 加强“近视前”预警

6日清晨6时6分,一支66人的户外跑步队伍从中山大学中山眼科中心珠江

新城院区出发,以“123一起奔赴世界光明未来”为主题,呼吁公众对体育健身与眼健康的重视。

2024年全国爱眼日宣传主场活动在广州举办。活动现场,全国防盲技术指导组解读了最新发布的《近视防治指南(2024年版)》。

新版指南将近视防控分为近视前驱期、近视发展期、高度近视期、病理性近视期。根据指南,近视前驱期的儿童通过增加户外活动、减少近距离用眼负荷等综合措施干预,可有效减少近视

的发生。

全国防盲技术指导组组长王宁利介绍,新版指南专门提出对远视储备的保护等,并对不同分期给出了近视防控措施的指导建议,将更精准地在公共卫生层面指导近视防控。

为何强调儿童青少年的户外活动?王宁利表示,户外活动防控近视的作用与暴露时间、光照强度有关。为更好预防“小眼镜”,应保障儿童青少年的户外活动时间量,每天户外活动时间不少于2小时。

此前,国家疾控局已发布《儿童青少年近视防控公共卫生综合干预技术指南》等,提出采用三级预防策略,近视防控关口要前移到孕产、婴幼儿和学龄前阶段。

监测数据显示,2022年我国儿童青少年总体近视率为51.9%,较2018年下降了1.7个百分点。

多措并举 突出精准干预

近年来,我国儿童青少年总体近视率呈下降趋势。但视屏时间增加、户外活动不足等因素仍较广泛存在,“小眼镜”防治依然面临不小的挑战。

甘肃兰州一家眼科医院2023年在当地普查时发现,121个幼儿园里约有两成儿童存在远视储备不足的情况。

近视监测网络全覆盖、近视防控专家进校园、持续推广儿童青少年近视防控适宜技术试点工作……政府部门、专业机构、学校、家庭、社区深度合作,精准干预多一些,“小眼镜”才能更少一些。

在河北,疾控部门抓监测干预、中医药部门做好中医技术指导、教育部门协调配合、财政部门保障经费、专家提供技术保障,儿童青少年近视防控的部门间协作机制不断健全。

在四川,儿童青少年近视监测与干预工作深入开展,对全省各县(市、区)的

900余所学校教学与生活环境进行检测,针对课桌椅分配符合情况、课桌面和黑板面平均照度等影响视力较大的因素提出相关整改建议。

在上海,发布远视储备地方标准《儿童青少年裸眼视力和屈光度评价规范》,对远视储备不足人群提前预警。

北京同仁医院副院长魏文斌表示,还要做好科普宣传,指导学生、家长和教师了解科学用眼和护眼知识,帮助儿童青少年养成良好用眼卫生习惯。

警惕眼病 近视要防也要治

在专家看来,“小眼镜”要防也要治。一旦近视了,需要采用有效干预措施,避免近视度数过快增长。

“对于已经近视的孩子,需要根据情况选择合适的矫正手段,如光学手段、药物、行为学等。”北京大学人民医院眼视光中心主任王凯说,家长应该根据孩子的症状和情况,主动寻求专业医学帮助,并根据医生建议进行治疗和矫正。

专家表示,近视防控需综合施策,但需注意安全性和效果的评估。在行为学控制方面,除了户外活动,正确的坐姿、握笔姿势以及良好的家庭光线环境也是预防近视的关键因素。

王宁利表示,高度近视由于眼轴增长引起眼球形态和结构的改变,易进展为病理性近视,进而可致多种眼部并发症。

据介绍,新版指南进一步明确了近视的矫正和控制措施,包括框架眼镜、角膜接触镜、低浓度阿托品滴眼液等,旨在指导医疗卫生机构、近视防控专业技术人员等为儿童青少年选择适合的方式。

“需要注意,角膜塑形镜和多焦软镜等器械及低浓度阿托品滴眼液都是控制近视进展的措施,使用后不能从根本上治愈近视。”王宁利说。

考后心理健康不容忽视 专家支招做好心理调适

2024年全国高考落下帷幕。在考试结束至成绩公布的这一段“真空期”,也是心理问题容易找上门来的时期。成都市中西医结合医院健康管理中心心理治疗师熊弘晖在接受采访时指出,在这一阶段如果没有进行很好的心理调适,考生往往会呈现出焦虑、迷茫和烦躁等心理、情绪以及行为的变化。

熊弘晖介绍,考生在考试结束后主要会出现以下四种不良心理:一是失落自卑心理,因为考试没发挥好而产生失落感、负罪感,觉得前途渺茫;二是焦虑抑郁心理,成绩尚未出来之前,自己心里没有把握,持续焦虑烦躁,因而寝食难安,情绪不稳定;三是过度放纵心理,考试结束后通宵游戏、熬夜刷题、日夜颠倒、饮食失衡等,严重影响身心健康;四是价值感缺失心理,部分考生在考后丧失了学习目标和动力,价值感缺失,十分迷茫。

熊弘晖建议,当考生出现上述情况时,考生和家长可以通过以下方法进行心理调适:

适度放松

考生在考试后仍要规律生活,保持正常的饮食、睡眠,尽可能不要打乱自

己的生物钟。有意识地控制心理活动,不去多想考试及其结果,而是重新规划自己的生活。

寻找目标

考生可以和家长积极沟通,共同探讨假期的生活方向。例如,考驾照、学习计算机应用软件等实用的技能,或者帮家长做家务,参加各种社会公益活动等,这都有利于考后平衡心态。如果孩子没有主动沟通,家长也可以找个机会和孩子进行平等谈话,了解孩子的想法,一起探索人生下一阶段的方向。

学会调节

学会接纳负面情绪,通过有效手段帮助自己面对和处理。比如每天抽出一小时时间深呼吸放松和想象放松训练,有助于放松心情,保持平和心态。同时,可以主动地和信任的人沟通,把自己的不好的情绪表达出来,寻求帮助。

“无论家长个人心境如何,都要为孩子的好情绪助力。孩子向家长表达负面情绪时,家长应在理解的基础上耐心倾听,接纳孩子的情绪,适时给予支持。同时,家长应避免与孩子反复谈论高考成绩,不在无形中给他们增加压力。”熊弘晖强调。

新研究:

禽流感病毒或可通过“挤牛奶”传播

美国奶牛中暴发的禽流感疫情仍在持续传播,自3月下旬以来,美国已有9个州的数十家奶牛场被检测出H5N1型高致病性禽流感病毒,并确认3例与奶牛感染相关的人感染禽流感病例。近期发布的多项预印本研究显示,挤奶过程可能推动了禽流感病毒在美国奶牛之间,以及从奶牛到其他动物甚至人的传播。

据英国《自然》杂志网站近日报道,以往报告的哺乳动物感染多为散发病例。此次,H5N1型禽流感病毒在美国奶牛中持续传播令科学家意外,因为此前认为牛体内缺乏让该病毒入侵的受体。

本轮疫情中有关于患禽流感奶牛乳房发炎的报告,科研人员据此推测H5N1型禽流感病毒可能具有感染动物乳腺的能力。近期发表在“生物预印本数据库”上的两篇预印本论文提供了相关证据。两项研究均显示,在牛的乳腺腺细胞中存在大量禽流感病毒受体,表明禽流感病毒感染奶牛时,乳腺可能是病毒入侵的主要目标。

美国食品和药物管理局4月通报说,在全国约五分之一的零售牛奶样本

中发现了H5N1病毒片段。卫生专家警告说,喝生牛奶可能有风险,但巴氏杀菌法可灭活禽流感病毒。

另一篇由美国康奈尔大学等机构研究人员发表在“生物预印本数据库”上的论文显示,感染H5N1病毒的奶牛产下的生牛奶中病毒载量“惊人”且具有传染性。由于产自农场的生牛奶会被集中处理,这意味着部分奶牛被感染就可能造成市售牛奶中普遍存在病毒片段。

此外,一项由美国匹兹堡大学等机构研究人员发表在“医学预印本数据库”上的研究显示,在常见的挤奶设备材料表面,H5N1病毒的传染性可以保持数小时,表明在挤奶过程中产生的污染表面有可能促进了病毒在奶牛之间以及从奶牛到奶牛场工人之间的传播。

德国联邦动物卫生研究所病毒学家马丁·贝尔表示,相比于“飞沫、气溶胶”等传播方式,发现病毒通过挤奶过程传播可以说是“好消息”,意味着改变挤奶程序可能有助于控制疫情并防止人类感染。

地中海饮食有助女性降低死亡风险

美国布莱根妇女医院对25000多名初始健康的美国女性进行了长达25年的跟踪调查,发现摄入地中海饮食较多的人,全因死亡率降低23%。相关研究发表于最新一期《美国医学会杂志》。

地中海饮食是一种以植物为基础的饮食。该饮食方式主要摄入坚果、水果、蔬菜、全谷物和豆类等,主要脂肪来源是橄榄油,还包含适量的鱼类、家禽、乳制品、鸡蛋及少量肉类和加工食品。

该研究调查了女性坚持地中海饮食的长期益处,并探索了可能解释这种健康益处的生物学机制。研究团队评估了约40种代表各种生物途径和临床

风险因素的生物标志物。

研究负责人萨米娅·莫纳博士表示,他们检测到代谢、炎症、胰岛素抵抗等生物标志物的变化。结果显示,地中海饮食显著改善代谢和炎症指标,尤其对控制甘油三酯水平、预防肥胖及胰岛素抵抗的效果明显。其对支链氨基酸代谢、高密度脂蛋白比例调整(包括高密度与低密度脂蛋白)、血糖调控及血压影响相对较弱。

研究团队称,摄入地中海饮食可将美国女性的死亡风险降低约四分之一,同时可降低癌症和心血管疾病死亡率。这一发现也说明,遵循更健康的饮食习惯有助于降低总体死亡风险。

研究显示被动热暴露使心脏承压

加拿大蒙特利尔心脏研究所的一项新研究发现,高温天气下的被动热暴露会使人体心脏承受的压力增大,对于患有冠状动脉疾病等心脏疾病的成年人尤其构成威胁。

相关论文发表在新一期《内科学》月刊上。研究团队介绍说,他们招募了20名健康成年人、21名健康老年人以及20名患有冠状动脉疾病的老年人在实验室参与一项对照实验。结果显示,不论参与者的年龄和健康状况如何,被动热暴露都足以增加参与者的核心肌血流量,对心脏造成显著压力。

据研究人员介绍,在实验室环境中加热直至参与者的核心温度上升1.5摄氏度,研究人员会在参与者被动热

暴露前以及核心温度每上升0.5摄氏度时测量他们的心肌血流量。结果显示,当核心温度升高1.5摄氏度时,所有参与者的核心肌血流量都增加了。

此外,根据影像学证据,7名患有冠状动脉疾病的参与者出现了无症状的热诱发心肌缺血。这表明,极端高温下,如果能够保持凉爽把心脏压力降到最小,这类成年人将从中受益。

研究人员建议,医生应向有高风险的患者说明温度过高的危害,包括如何识别体温过高以及采取预防措施的重要性等。

《内科学》同期配发的评论文章说,当前全球平均气温上升增加了与热相关的疾病发病率和死亡,因此识别易感人群是当务之急。

夏日膳食宜清淡 专家“支招”减少盐油糖

夏日炎炎,膳食如何保持适度清淡,防范油、盐、糖摄入过量带来的健康损害?

北京协和医院临床营养科主任于康介绍,健康成年人每天的食盐摄入量应不超过5克,烹调油摄入量不超过25克,添加糖摄入量不超过50克。建议更多人使用适量的盐勺、带刻度的控油壶,并学会阅读营养标签,尽量选择低钠、少油、低糖的食品。

于康建议,做饭时尽量少放盐、酱油,也尽量少吃咸菜、榨菜、加工肉等含盐较高的食品。食用油应注意经常变换品种,烹调时尽量用凉拌、蒸、煮、炖、余等方式,少油炸、油煎。不喝或少喝含糖的饮料,尽量用白开水或淡茶水替代。

据介绍,盐分摄入过多可能导致高血压、肥胖症、骨质疏松发病风险增高;油脂摄入过多可能造成血脂异常、动脉粥样硬化、冠心病等风险提升;糖摄入过



多则是导致超重肥胖、龋齿等风险因素。根据国家卫生健康委近日印发的《中国公民健康素养——基本知识与

技能(2024年版)》,养成健康生活方式与行为,膳食要清淡,要少盐、少油、少糖。

专家提示老年人夏季锻炼要注意这些

夏季天气炎热,空气湿度大,对体育锻炼会有一定影响。老年人如何安全地进行体育锻炼?专家提醒,老年人要选择适合自己的锻炼项目,掌握好运动时间、运动强度,锻炼时要量力而行,才能起到强身健体、延缓衰老的效果。

“在通风良好、温度湿度适宜的体育场馆内进行锻炼是比较好的选择。”北京医院康复医学科副主任马钊表示,老年人要特别注意防暑,不要长时间进行户外运动;不能在室内进行的锻炼项

目,要选择在气温相对较低的早晚时段进行。

专家表示,老年人如果有常年坚持锻炼的习惯,在夏季可以适当减少运动量;如果以前没有锻炼的习惯,要从每天10至15分钟低强度的运动开始,循序渐进增加运动时长和强度。

马钊特别提醒,夏季锻炼时出汗多,老年人在锻炼前可适当饮用淡盐水、绿豆汤、白开水等。在锻炼时也要及时补充水分,喝水时要小口多次

进行。

同时,专家建议,老年人夏季锻炼时应选择便于散热、排汗的速干类服装和鞋帽,并在运动后及时更换衣物,锻炼后不要立即冲凉,待体温逐渐恢复到常态后再洗温水澡。

夏季也是传染病高发季节。北京医院老年医学科副主任武文斌提醒,老年人在坚持锻炼的同时,日常生活中也要保证充足的睡眠和充分的营养,增强身体抵抗力。

高温橙色预警持续发布 专家提醒注意防暑降温

这两天,大家在享受假期的同时,不少地区公众也感受到高温“炙烤”,中央气象台10日继续发布高温橙色预警。预计10日至14日,北方地区的高温范围将逐渐扩大,且持续时间较长,部分地区最高气温可达39℃至42℃。

监测显示,9日北方多地出现35℃至39℃高温,河北邯郸、邢台、衡水和新疆吐鲁番局地达40℃至42℃。

中央气象台首席预报员陈涛分析,本轮高温天气的成因主要是华北、黄淮地区高空受西北下沉气流控制,天空晴朗少云,下沉增温和辐射增温效果都比较显著。预计华北、黄淮地区的高温天气仍将持续,强度还可能有所加强。

近期全球多地出现高温天气,极端

性强。专家表示,全球变暖背景下,不同区域受到不同性质的高压系统控制,形成持续的高温系统。对我国来说,北太平洋副热带高压、大陆高压共同对我国的高温天气产生影响。

高温是夏季的“常客”。在气象上,高温是指日最高气温达到35℃以上的天气现象,连续数天的高温天气过程称为高温热浪。

9日,中国气象局启动高温四级应急响应,中国气象局公共气象服务中心发布今年第一期全国高温中暑气象预报。

气象专家表示,遇高温天气,建议公众采取积极有效的防暑降温措施,在衣食住行方面都要有所注意。穿衣方面要选择易吸汗、宽松、透

气的衣物,宜穿浅色衣服,减少对太阳辐射的吸收。饮食宜清淡,可适量吃凉茶、绿豆汤等,不可过度吃冷饮。进出空调房间注意适应室内外温差,适当增加午休,保证睡眠时间。

高温天气下,建议尽量减少户外活动,避免长时间在太阳下暴晒;若需出行,要采取必要防护措施,如打遮阳伞、涂抹防晒霜等,并带上充足的水和防暑药品;开车要注意检查车况。

若发生中暑,要立即让病人脱离高温高湿的环境,进行降温、补水。专家提醒,大量酒精擦浴或拍人中中等降暑“土办法”并不可行,处理不当反而会加重病情。一旦中暑患者出现神志不清、昏迷等情况,需将其尽快送至医疗机构就诊。

专家:找准病因是治疗眩晕的关键

6月9日是“中国眩晕防治日”。眩晕是一种疾病吗?引起眩晕的原因有哪些?出现眩晕后要注意些什么?带着这些问题,记者采访了辽宁省沈阳市第一人民医院神经内科三科主任任莉。

据任莉介绍,眩晕并非一种单独疾病,而是一种运动错觉。“患者可能会有旋转、翻滚、摇摆、倾倒、漂浮、颠簸感,或者头内出现不能准确描述的不适感,如轻微的不稳、漂浮、运动感。”

任莉表示,引起眩晕的原因主要有三种:脑动脉硬化、短暂性脑缺血发作、小脑梗死、小脑肿瘤、脑外伤、癫痫等引起的中枢性眩晕;耳石症、梅尼埃病、中耳炎、突发性耳聋、前庭阵发症、耳硬化症、药物中毒等引起的周围性眩晕;高血压病、低血压病、各种心血管病、贫血、感染、低血糖等内科疾病引起的眩晕。

由于能引起眩晕的疾病种类多,因此找准病因是治疗眩晕的关键。“有患者一起床一躺下就天旋地转,每次眩晕时间不长但反复发作,经检查确诊为耳石症,通过复位治疗得以康复;有患者晨起时感到头晕、恶心,短暂休息后症状没有缓解反而持续加重,出现呕吐症状,经相关检查确诊为小脑梗死,通过溶栓治疗各种症状得以好转。”任莉举例说。

“出现眩晕时,应谨记‘停、救、稳’三字,应立即减慢或停下正在进行的活动,症状严重的话需要寻求朋友、家人的帮助,尽量降低重心,维持坐、躺或卧的体位,减少跌倒的发生,症状缓解后尽快就医。”任莉说。

除了及时就医查找患病根源、对症诊治外,任莉还建议眩晕患者注意清淡饮食、保持乐观情绪,注意加强锻炼以提高抗病能力,同时在医生指导下进行针对性前庭康复训练。