

专家解读《近视防治指南(2024年版)》 近视要防又要治

为进一步提高近视防控和诊疗的规范化水平,推动和加强我国近视防治工作,国家卫健委组织对2018年印发的《近视防治指南》进行修订,形成了《近视防治指南(2024年版)》,日前正式发布。对此,全国防盲技术指导组组长王宁利进行了解读。

记者:为什么要修订《近视防治指南》?

王宁利:为指导科学、规范开展儿童青少年的近视防治工作,2018年6月国家卫健委发布了《近视防治指南》。6年以来,全国各级医疗卫生机构、近视防控专业技术人员等根据指南内容积极开展近视防治工作,落实指南内容。

目前,随着国内外近视研究的进展,众多大队列、大人群、高级别循证医学证据出现,近视防治技术和措施不断发展,有必要对2018年版本《近视防治指南》进行更新和完善,体现新形势下儿童青少年近视防治的新技术和新措施。本次,由国家卫健委牵头,组织全国防盲技术指导组结合国内外最新的学术研究成果对《近视防治指南》进行修订,形成了《近视防治指南(2024年版)》。

记者:为什么近视既要重视防控又要重视治疗?

王宁利:儿童青少年近视的预防和控制,对于降低近视的发病率和减少高度近视的发生有重要作用,同时需要引起注意的是,目前病理性近视相关眼底病变已成为我国不可逆性致盲眼病的主要原因之一。

因此,近视不仅要预防和控制,针对病理性近视相关眼底病变及并发症的治疗也应引起各级医疗卫生机构的重视,既要提升近视的防控能力,加强近视的科学防控,又要对病理性近视相关眼底病变及并发症及时实施干预措施,减少致残致盲。

致残致盲。

综上,本指南不仅涵盖了近视的预防和控制措施,也涵盖了对病理性近视相关眼底病变及并发症的治疗。在开展近视防治服务的过程中,各级医疗机构要严格遵守相关诊疗指南、技术操作规范,临床路径、药品说明书等,确保医疗质量和安全。

记者:为什么要重视远视储备的保护?

王宁利:远视储备是用来监测屈光度发展的重要指标。研究表明,与年龄对应的远视储备是近视发生的最佳预测指标,如小学一年级时远视储备已消耗完,其在小学阶段极易发展为近视。由于儿童青少年过早、过多地近距离用眼,导致远视储备低于其年龄对应的标准范围,即远视储备不足。为保护远视储备,应当把近视防控前移到学龄前儿童,在学龄前应定期接受儿童眼保健及屈光筛查,增加户外活动,减少近距离用眼负荷等,使远视储备保持在正常范围。

需要强调的是,远视储备如果超过相应年龄的上限,则应注意儿童是否患有远视眼。此外,在儿童眼发育过程中,视力和屈光度的发育是相互匹配的。如果远视储备在正常范围内,还应关注儿童的视力情况。

记者:为什么要强调儿童青少年的户外活动?

王宁利:户外活动可以有效防控儿童青少年近视,首先要保障户外活动的量,每天户外活动不少于2小时。不仅在学校要多进行课间户外活动,而且放学后和周末在家庭主导、家长或监护人参与下积极带孩子到户外活动,从而达到每日户外活动的目标。研究表明,户外活动防控近视的作用与暴露时间和光照强度有关,因此为

更好发挥近视防控的作用应强调到户外进行活动。目前学生群体近视等多种疾病或健康问题,具有普遍的公共卫生影响因素,因此从学生常见病多病共防角度,倡导不仅单纯在户外还应进行活动,既能强身健体又可对多种疾病达到防控的目的。

记者:为什么将指南第四部分“单纯性近视的矫正措施”更新为“近视的矫正和控制”?

王宁利:单纯性近视者不仅需要采用合适的方式矫正获得清晰的远视力,对于儿童青少年采用有效的干预措施控制近视进展的速度,避免近视度数过快增长也十分重要。因此,本指南第四部分进一步明确近视的矫正和控制措施,旨在指导医疗卫生组织、近视防控专业技术人员等为儿童青少年选择合适的方式。

需要注意,近视矫正手术是通过手术方式改变眼的屈光度,术后近视患者眼的结构并未发生改变,尤其是高度近视患者,由于眼轴拉长多伴有眼底的病变,这些眼底病理性改变依然存在,并没有从根本上治愈近视。因此,术后仍要像术前一样注意用眼卫生,有眼底改变的近视者,依然需要定期检查眼底。此外,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,使用后也不能从根本上治愈近视。

记者:为什么要重视高度近视的相关眼病?

王宁利:高度近视由于眼轴增长引起的眼球形态和结构的改变,易进展为病理性近视,进而可导致多种眼部并发症。病理性近视相关眼底病变已成为我国不可逆性致盲眼病的主要原因之一,其引起的眼部并发症包括后巩膜葡萄肿、脉络膜新生血管、周边视网膜血管异常、黄斑萎缩、黄斑劈裂、黄斑裂孔、视网

膜脉络膜萎缩、视网膜裂孔、孔源性视网膜脱离等眼底疾病,青光眼、白内障、斜视等眼部疾病的风险也显著增加。因此,高度近视患者应在医生的指导下,保护视力的同时,更应防控相关的眼部并发症,尽量减少致残致盲的风险。

链接
儿童青少年近视防控取得积极进展

近年来,国家卫健委大力推动综合防控儿童青少年近视工作。

首先是加强规划引领,推动将儿童青少年近视防控工作纳入“十四五”国民健康规划和中国儿童发展纲要。

再者,加大科普宣传力度,充分利用传统媒体、新媒体等多种形式,重点宣传预防近视要从小从早做起、每天日间户外活动不少于2小时、养成良好用眼习惯、分年龄段限制视频类电子产品使用、每天坚持做眼保健操等科学知识。

还有,重点推动近视预防关口前移。规范0—6岁儿童眼保健和视力检查服务,聚焦婴儿期、幼儿期、学龄前期,在不同阶段开展不同检查,在24月龄、36月龄和4、5、6岁时开展屈光筛查,检查儿童的“远视储备量”。

最后,强化人才队伍建设。加强眼科专业住院医师的规范化培训,开展中西部地区县级儿童保健人员培训,强化基层人才队伍的建设。

经过不懈努力,儿童青少年近视防控工作取得了积极进展,全国0—6岁儿童眼保健和视力检查覆盖率达到了95.1%,2022年我国儿童青少年总体近视率、6岁儿童近视率分别是51.9%、12.7%,与2018年相比分别下降了1.7和1.8个百分点,呈现向好改善态势。

老年人听不见、听不清?当心听力损失

生活中,有些老年人在看电视、刷短视频时,喜欢把音量调得很大;与人聊天时,他们的嗓门也越来越大,总是喜欢岔开话题;子女在与父母沟通时,常常需要重复好几遍,父母才能明白什么意思……如果老年人出现了这些情况,可能发生了听力损失。

听力损失可带来多种风险

老年听力损失是指60岁及以上老年人因年龄增长、耳科疾病、遗传、噪声损伤、耳毒性药物、代谢性疾病,以及不良生活习惯等导致的听觉功能下降的总称。

很多老年人认为,人老耳背很正常。实际上,听不见不只是“听”的事。有些老年人因为听不清别人说话或者需要对对方多次重复,担心误解别人的意思等,逐渐拒绝与他人交流;有的人由于听力损失比较严重,只能看到别人的嘴唇在动,却听不见对方说什么,难免怀疑他人是在议论自己,并因此变得多疑、烦躁、易怒。久而久之,老年人可能产生孤独感,引发焦虑、抑郁等心理问题,甚至造成社会隔离现象。

此外,听力损失还会增加安全风险,如在马路上没有听见汽车鸣笛,因躲闪不及时引发意外等。越来越多的研究发现,听力损失与老年人认知功能下降密切相关,保护听力被认为是预防老年痴呆的一个重要环节。除了年龄增长以外,高血压、糖尿病等慢性病也会加重老年人的听力损失,这些患者要格外提防听力损失的问题。

自测听力 可以试试这些方法

人耳能够感受到的频率范围在20—20000赫兹,日常言语交流的频率范围一般在500—3000赫兹。老年听力损失往往先出现在高频区,并逐渐向中低频范围扩展。蚊子声、搓动手指的声音是常见的高频声音,冰箱、抽油烟机工作时发出的“嗡嗡”声则是低频声音。

我们如何了解自己的听力好不好呢?以下是几种日常可用的简单自测方法。

将拇指和食指放在耳边搓一搓,仔细聆听能否听见捻指音;

将手表(石英表或机械表)放在耳边,能否听到秒针走动时发出的“滴答”声;揉搓塑料袋、敲桌子等,看看能否听见这些声音。

如果您在嘈杂的环境中与人交流时,听不见或听不清别人讲话,看电视、用手机时需要将音量调得很大,使用上述自测方法后有些声音听不清,那么,您很可能已经出现了听力损失,建议尽快就医。

高温天如何健康享受冷饮? 中医专家支招

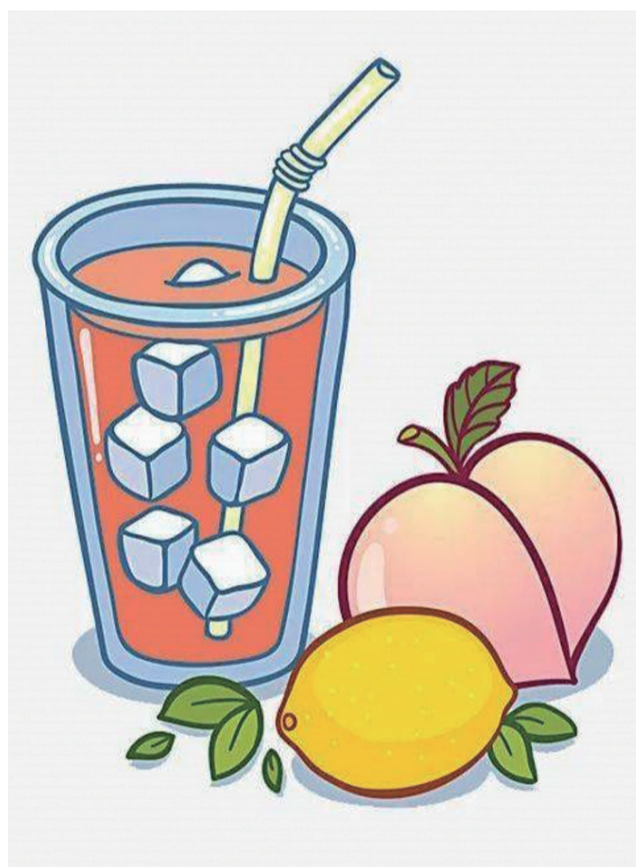
随着各地气温不断飙升,各种冷饮和冰镇食品成了许多人的心头好。但是若不注意饮食方法,就易对人体造成伤害。如何在不伤害身体的情况下,满足口腹之欲?为此,人民网采访了专家广东省中医院脾胃病科主治医师何桂花。

何桂花介绍,对健康人群而言,少量适度喝冷饮、吃冰镇食品的确有助于快速消暑解热,防止神气耗伤。但若过食冷饮会损伤脾胃,导致脾胃运化功能失常,出现积食、腹痛、腹泻等疾病,因此在进食冷饮时要做到适时、适量、慢饮。

“空腹时不要吃冰,饭后1小时内不要吃冰,不然会影响消化、妨碍营养吸收。吃冰最好在午后,比如下午3时比较热的时候,就是吃冰较适当的时机。”何桂花表示,冷饮的摄入量,一次以200克左右为宜。此外,吃冰时最好遵循“入口不冰渣”的原则,可以将冷饮在嘴里含大约5秒钟再慢慢吞下;冰西瓜等冰镇食品可以从冰箱取出后先室温放置20分钟再吃。

何桂花指出,对于不同的人群,有不同进食冷饮的要求,6个月以下的婴儿应绝对禁食冷饮,幼儿应少吃冷饮;经期女性应禁食冷饮,妊娠期女性最好不要食用冷饮;老年人、患有胃肠疾病的人、牙齿不健康的人群、患有心血管疾病人群、患有呼吸系统疾病人群、高血脂和高血糖人群,慎吃冷饮。

“建议大家还是选择白开水、淡茶水或酸梅汤、绿豆汤、冬瓜茶、荷叶茶等传统消暑饮品。此外,夏季还可以食用一些偏苦味的蔬菜,例如苦瓜、莴苣等,这些都对解暑也有帮助。”何桂花说。



夏季腹泻高发 专家支招这样预防

一到夏季,许多人感觉自己的肠胃变“脆弱”了,动不动就会腹泻。天津医科大学第二医院感染疾病科副主任医师吴存瑾在接受人民网记者采访时提示,夏季是腹泻的高发季节,要注意食物和饮水的卫生安全。

“如果粪便特别稀薄,超过正常含水量,或次数大于每天3次,排便量超过每天200克时,可定义为腹泻。”吴存瑾介绍,腹泻一般包括感染性腹泻和非感染性腹泻。夏季腹泻以感染性腹泻为主,常见的病原体包括志贺菌、肠致泻性大肠杆菌、沙门菌、诺如病毒、轮状病毒等。另外,进食生冷食物过多、过快或腹部受凉,会使较为脆弱的胃肠黏膜受到刺激,造成胃肠道的应激反应,也会引起腹泻。

“腹泻可表现为稀便、水样便、黏液便、脓血便或血样便。同时可伴有腹痛、恶心、呕吐、腹胀、食欲不振、发热及全身不适等。病情严重者,可以因大量丢失水和电解质而引起脱水、电解质紊乱,甚至休克或死亡。”吴存瑾说。

吴存瑾表示,针对腹泻常用的治疗药物主要分为四类:口服补液盐、止

泻药物、抗菌药物以及益生菌制剂。治疗腹泻需要对因对症用药,应在医生指导下服药。老年人、儿童以及重症患者,发生腹泻应及时就医。

那么,夏季该如何预防腹泻呢?吴存瑾建议,预防腹泻可以从注意饮食卫生、食物生熟分开、培养良好卫生习惯、减少与肠道传染病患者接触入手。高温可杀灭致病微生物,饮用水煮沸后再饮用。饭后、便后要洗手。生食食物一定要洗净,尽量减少生冷食品的摄入。生熟刀板要分开,餐具要煮沸消毒后再使用。



夏季又湿又热 不妨试试这5款养生粥

荷叶粥

清暑利湿 开发清阳

食材

新鲜荷叶1张、粳米100克、冰糖适量。

做法

将新鲜荷叶洗净,加入适量水,大火煮沸后再用荷叶汤同粳米、冰糖煮粥。

三豆粥

健脾补虚 化湿消暑

食材

白扁豆10克、黑豆10克、红豆10克、粳米100克、白糖适量。

做法

白扁豆、黑豆、红豆、粳米洗净,加适量清水煮粥,待熟时调入白糖,再煮一二沸即成。

藿香粥

解暑祛湿 开胃止呕

食材

藿香15克(鲜品30克)、荷叶10克、粳米50克。

做法

藿香、荷叶煎煮取汁,粳米煮粥,粥熟加藿香荷叶汁,微煮即成。

百合银花粥

养阴清热 生津止渴

食材

百合干品50克、金银花10克、粳米100克、白糖适量。

做法

百合与金银花加水煎半小时,去金银花,放入粳米,用小火煮成粥,加入白糖搅匀即可食用。

生姜粥

健脾益气 开胃止呕

食材

生姜3至5片、淮山50克、白米50克。

做法

将白米洗净后放生姜,加500毫升水以大火煮开转小火,加入淮山后煮10分钟,冷却后即可食用。