

共同呵护孩子的眼睛

据新华社“除了丧失生命,没有比丧失视力更恐惧的事情了。”一位专家曾如此形容视力健康对于人类的重要性。

当孩子们近视呈现高发、低龄化的趋势时,这便成为一个关系国家和民族未来的大问题。是什么导致我国儿童青少年近视率居高不下?应该如何扭转近视低龄化趋势?记者对此进行了调查。

“小眼镜”实际是个大问题

在内蒙古医科大学附属医院验光配镜部门口,近20个孩子正在排队等待,他们大多戴着眼镜。经询问,他们中最大的15岁,最小的才6岁。带孩子来“试戴镜片”的市民王欢告诉记者:“儿子上小学三年级,上学期说看黑板模糊,我们没太在意。后来发现孩子眯着眼看电视,我们才过来检查,发现是近视外加散光。”

根据教育部基础教育质量监测中心最新发布的《中国义务教育质量监测报告》显示,我国四年级、八年级学生视力不良检出率分别为36.5%、65.3%。而据此前由北京大学中国健康发展研究中心发布的《国民视觉健康报告》白皮书显示,我国高中生和大学生的近视患病率都超过了70%,而且还在逐年增加。

青少年的视力问题,不仅会给他们的学习和生活带来不便,还会影响他们对世界的认知。

《国民视觉健康报告》白皮书估算,2012年,各类视力缺陷导致的社会经济成本约6800多亿元。如果近视人口持续增加,在航空航天、精密制造、军事等领域,符合视力要求的劳动力会面临巨大缺口,将直接威胁经济社会发展可持续发展和国家安全。

课业负担重、沉迷电子产品成为青少年视力两大“杀手”

“近距离长时间用眼”和“缺乏户外活动”是近视的主要诱因,而课业负担重和沉迷电子产品则加剧了青少年的近距离长时间用眼和户外活动缺乏。

《中国义务教育质量监测报告》显示,义务教育阶段学生家庭作业时间过长,参加校外学业类辅导班比例较高,学习压力较大。四年级学生数学、语文单科平均每天作业时间在2小时以上的比例分别为4.4%、8.7%,八年级学生数学、语文单科平均每天作业时间在2小时以上的比例分别为4.6%、3.4%。

“孩子除了在学校的体育课之外,几乎没有什么时间户外运动,晚上和周末要上课外班、写作业,还要学画画、练琴……”北京一名四年级小学生的家长告诉记者,自己也很担心孩子的视力,但是“该学的还是得学”。

除了课业负担外,电子产品的普及也成为近视低龄化的重要原因。

“大家在公共场所经常可以看到,为了不让孩子哭闹,家长特别是年轻家长把手机或平板电脑给孩子看视频、玩游戏。”国家卫生健康委员会医政医管局副局长焦雅辉说,这些电子产品在丰富业余生活的同时,给健康带来了很大威胁,其中之一就是影响孩子视力。

多方力量携手擦亮孩子们的双眼

儿童青少年的近视防控主战场在学校,但是呵护他们的双眼,显然需要全社会的共同努力。

有关部门表示,儿童青少年近视防控要实施社会、学校、家庭、学生、专业机构“五位一体”的综合防控策略。全社会要给孩子适当轻松的学习氛围,营造良好的运动环境;学校提供良好的环境设施,减少作业量,加强用眼教育,坚持眼保健操制度,保证阳光下体育运动;家庭创造良好的学习生活环境,培养孩子正确的用眼习惯,提供全面的营养;孩子自身要有预防近视的观念,积极参加体育锻炼,增强体质,合理安排学习时间。

已经结束向社会征求意见的综合防控儿童青少年近视实施方案对社会各方的责任进行明确,并提出了具体措施,如:积极引导孩子进行户外活动或体育锻炼,小学一二年级不留书面作业,三至六年级书面作业完成时间不得超过60分钟,严格控制义务教育阶段校内考试次数等。

焦雅辉说,健康教育不仅仅是对学生,也包括对家长,要提高学生和家長爱眼护眼意识。

北京协和医院眼科教授龙琴特别指出,家长不当的应对态度是青少年目前近视防控误区之一。“发现孩子近视后四处求医,各种各样的治疗全都加上,我不太推荐这种态度。”龙琴说,另一方面,有的家长过于放松,认为孩子配完眼镜只需每年增长度数后更换眼镜即可的观念也不可取,应及时去做眼底散瞳检查,尽早发现问题、尽早治疗,减少并发症的发生。■施雨岑 胡浩 王琦

新研究称饮酒量不论多少都无益于健康



一支国际团队日前发布最新研究指出:

酒精是导致疾病和过早死亡的主要风险因素之一,饮酒量不论多少都无益于健康

由美国华盛顿大学领导的这项研究参考了世界卫生组织发布的《2016年全球疾病负担报告》

该报告在1990年至2016年期间

在195个国家和地区收集了与超过300种疾病相关的早亡及残疾等健康问题数据

研究显示

2016年,全世界范围内酒精共导致280万人死亡

其中在15岁至49岁人群中,约有十分之一死因与饮酒有关

研究指出

- 一年内即使每天仅饮用一杯酒,也会使罹患23种与酒精相关疾病的风险增加0.5%
- 尽管每天喝一杯所带来的健康风险最初可能很低,但随着饮酒量的增加,这种风险会迅速上升

英国皇家学院的海伦·斯托克斯-兰帕德说:

这项研究提醒人们,即使是最低水平的酒精摄入也会增加健康风险

相关研究发表于新一期英国《柳叶刀》杂志上

新华社记者 孟丽静 编制

“洋医疗器械”将亮相进博会

据新华社 可穿戴血压计、硬币大小的心脏起搏器,针对婴幼儿专用的核磁共振……一大批医疗器械将亮相于首届中国国际进口博览会,未来将服务和满足更多百姓健康需求。

8月23日,“首届中国国际进口博览会医疗器械及医药保健展区展商客商展前供需对接会”在国家会展中心(上海)举行,来自境内外近120家展商客商共谋合作与发展,包括强生、罗氏、拜耳、默克、皇家飞利浦等签约参展企业,以及来自全国范围内

大型三级甲等医院、私营医疗机构和各地医药连锁零售和大型医药流通企业在内的一批采购商。

中国国际进口博览局副局长孙成海表示,中国医疗器械和大健康产业进入了“黄金十年”,欢迎全球企业通过进口博览会这个平台发掘更多商机。根据预测,到2020年中国医疗器械市场规模将超过7700亿元,大健康产业市场规模将突破10万亿元。

医科达公司选择中国国际进口

博览会作为旗下两款先进放射治疗设备的“中国首秀”地。“中国是医科达全球的第二大市场,未来两三年有望超越美国成为公司在全球的第一大市场,希望通过进口博览会吸引政府、专家、医院多方共同关注肿瘤治疗并推动行业发展。”医科达全球执行副总裁、中国区总裁龚安明说,企业不仅在中国设立了生产基地和面向亚太区的培训中心,还成立了全球研发中心,实现“在中国、为全球”。

■樊雯 周蕊

遇火情谨防吸人性损伤

据新华社 不少因火烧伤者入院时伴随吸人性损伤,甚至因严重吸人性损伤而危及生命。医学专家提示,公众如遇火情,需及时阻隔浓烟、避免有害气体吸入体内。

哈尔滨市第五医院烧伤外科主任医师邵铁滨说,吸人性损伤是热力、烟雾或化学物质等吸入呼吸道,从而引起鼻咽部、气管、支气管甚至肺部损伤。烧伤合并吸人性损伤,往

往会增加治疗难度。

据介绍,轻度吸人性损伤多限于口腔和咽部,临床可见含炭粒的痰液,口腔红肿、时有水泡,喉部常有轻微疼痛和干燥感。中度吸人性损伤主要侵及咽、喉和气管,常伴有声音嘶哑,上呼吸道发红、水肿。重度吸人性损伤往往伤及支气管、细支气管和肺泡,产生气道黏膜脱落、肺水肿、肺不张等现象,出现严

重呼吸困难。

专家提醒,火灾发生时,烟气大多聚集在上部空间。逃生中应将身体贴近地面匍匐或弯腰前进。疏散中应用浸湿的毛巾、口罩等捂住口鼻,以起到降温、过滤作用。如遇大火封门难以逃生时,需浸湿毛巾、衣物等堵塞门缝,防止有毒气体侵入,靠近阳台窗口示意外界,科学自救或等待救援。■闫睿

直升机助推航空应急救援

据新华社 一名中年男子突发疾病倒地,现场群众拨打救援电话,一架救援直升机很快飞抵现场。两名医护人员下机将患者送至机舱内,并利用机舱内搭载的除颤监护仪、呼吸机、注射泵等医疗设备对患者实施急救。

这是一家来自上海的通航企业近日在第七届沈阳法库国际飞行大会上演示航空医疗应急救援操作流程。

中国医学救援协会有关人士表示,我国目前的航空医疗应急救援还有很大短板,但随着通用航空产业的迅速发展,一些地方政府、医疗机构和企业正加快搭建救援平台,完善航空医疗应急救援体系建设,以满足危重患者紧急救治的需要。

今年5月,辽宁成立了名为“中国医科大学航空医疗救援总队”的航空医疗救援队。救援队由10个航空医疗救护大队和1个飞行大队组成,在条件许可范围内,对求救者提供院前急救和飞行转运等救

援服务。

“急救直升机就像一架‘空中救护车’,我们目前已在全国28个省市地区开展直升机救援业务,联合全国700多家120急救中心和医院形成空中救援网络,成功挽救逾百条生命。”在现场进行救援模拟演示的上海金汇通用航空股份有限公司东北区相关负责人刘杏雨告诉记者。

据业内人士介绍,航空医疗应急救援还可进行器官转运、血浆转运、特殊药品和设备转运等。

记者注意到,现场演示的急救直升机机舱空间非常大,能够放置两副担架,医疗设备和工具随手可得,宛如一个小型的“空中ICU病房”。

近年来,互联网、大数据、人工智能等技术也助推了航空医疗应急救援体系建设,让航空医疗应急救援进一步发挥响应速度快、机动能力强、救援范围广、施救效果好、安全性高的优势。■石庆伟 于也童

清心碱性食物防秋燥驱秋乏

据新华社 8月26日,今年为期40天的“三伏天”落下帷幕。出伏后气候干燥,人体很容易患上“秋燥”,同时,天气由热转凉,很多人也更容易感到疲乏,也就是民间百姓常说的“秋乏”。专家提醒说,出伏后,公众养生保健的重点在于合理饮食,调整睡眠,这样既能防“秋燥”,还能解“秋乏”。

今年的“三伏天”,7月17日交“初伏”,7月27日交“中伏”,8月16日交“末伏”,共计40天。

出伏后,白天热,早晚凉,昼夜温差加大,气候趋于干燥。在这样的天气里,人的皮肤很容易变得紧绷,甚至起皮脱屑,嘴唇干燥,嗓子发干,民间称之为“秋燥”。

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲表示,对付“秋燥”

要多吃粥、多喝水,尤其是蜂蜜水。多食清心润燥的食物,如银耳、百合、梨、葡萄、香蕉、红薯、菠菜、番茄、芹菜等。同时,睡好子午觉。

盛夏时节,由于大量出汗使水盐代谢失调以及胃肠功能减弱、心血管系统和神经负担增加,再加上得不到充足的睡眠和舒适的环境调节,人体过度消耗能量。到了秋季,人体出汗减少,体热产生和散发以及水盐代谢逐渐恢复到原有的平衡状态,人体进入一个生理调整阶段,机体于是出现疲惫感,产生“秋乏”。人往往会变得懒洋洋的,无精打采,哈欠连天。

为有效驱除“秋乏”,李艳玲建议,要保证充足睡眠,尽量早睡早起,同时中午最好能适度午睡;要保持饮食清淡,可多吃碱性食物中和肌肉疲倦时产生的酸性物质,如西红柿、茄

子、马铃薯、葡萄、梨等,这些食物可以帮助人体消除疲劳;多到户外走走,勤晒太阳,适当做些有氧运动,如散步、做操、爬山、慢跑等。■周润健

荣庆堂

中药·中医·参茸·膏方

包头路603号 65066096
杨树浦路423号 65416473