

青少年防控近视 预防是关键

纳紫璇

多晒太阳可提高眼部多巴胺

近年来,电子产品取代了嬉戏玩耍,占据了未成年人的生活。随着近视低龄化现象不断蔓延,如何合理安排青少年视屏时间,保护未成年人的多彩“视”界,如何更好地进行近视防控呢?记者采访了宁夏医科大学总医院眼科副主任医师杨默迟。

近日,王女士发现孩子常有眯眼睛视物的情况,趁着周末,她带着孩子到一家眼科医院检查视力。结果让王女士难过了好半天:才上二年级的儿子近视了,一只眼睛100度,两只眼睛都出现了散光。其实这次去医院之前,王女士内心就有点忐忑。“这两年由于疫情,孩子的户外活动并不多,而读书、写作业等室内用眼场景则一点没少。”王女士告诉记者。

对此,杨默迟表示,随着青少年学业压力、用眼需要增加等原因,远视储备进入快速消耗的阶段,如果孩子早期远视储备消耗过多,很容易过早成为近视眼。

为了尽可能延缓近视的到来,王女士做了诸多努力。但不论是购买坐姿矫正设备还是高价购买护眼灯都没有阻止孩子戴上眼镜。王女士不由疑惑:“究竟是什么因素导致的近视呢?孩子的近视可以防控的吗?”

近视是指眼睛在调节放松的状态下,平行光线经眼球屈光系统后聚焦在视网膜之前一种症状。“通俗来说,我们可以把眼球比作一架照相

机,眼睛的屈光系统就是‘镜头’,相当于调焦系统,眼底的视网膜相当于照相机底片。近视的时候底片就不能清晰地呈现相机拍摄的远景,相当于看不清远处的物体。”杨默迟说。

青少年近视率为何居高不下?杨默迟认为,近视低龄化、重度化严重,除先天遗传等因素外,主要是环境因素导致的,两大主要原因包括:一是户外活动严重不足;二是长时间近距离用眼负担过重,其中主要是学业负担过重,也同时包含过多过早接触使用各类电子产品等。

“无论近视与否,最有效的近视预防手段莫过于户外活动,而户外活动对近视防控的核心是光照。‘目’浴阳光就是这个道理。”杨默迟表示,最好在阳光充足的时候进行户外活动。户外活动也可以让孩子的眼睛得到充分的放松,起到预防近视的作用。

防胜于治 近视进程不可逆

“当前家长在认识上最大的一个误区就是‘近视不过就是戴一副眼镜’。”在杨默迟看来,近视防控关系到一个国家和民族的未来,是健康中国的重要组成部分,如果青少年近视发生得早、进展快,那么未来发展成高度近视的比例就高,而高度近视会引起许多严重的眼部并发症,造成视力低下甚至致盲。“近年来,随着近视矫正手术不断普及,很多人都会认为近视不再是不可逆的疾病,但事实上手术只是改变了角膜的屈光度,对于近视造成的眼底问题并没有解决。”她解释道,如果把眼球比喻成一个气球的话,那么高度近视的眼球就犹如不断被吹大变薄的气球,有逐渐走向“吹爆”的危险。当高度近视的眼轴大于26毫米,度数超过600度后,就要观察后续是否会发生病理性近视。随着近视加深,眼球体积会逐渐增大,眼球会拉长,在这个过程中,视网膜和脉络膜就会萎缩与变薄,并逐年加重,因而会产生诸多并发症,如视网膜病变、眼底出血等。因此,杨默迟建议高度近视患者,应至少每年做一次散瞳眼底检查,及时发现眼底病变,避免因视网膜裂孔、视网膜脱离而失明的悲剧产生。

青少年近视问题,防胜于治,控重于治,将防控关口前移是关键。杨默迟表示,可以根据眼部健康程度对青少年进行分类精准指导,提前为学生建立视力档案记录,在每个学期都要进行1次视力监测,划分高度近视、低度近视、不近视、度数增长快人群,分类后区别管理指导,做到青少年近视精准防控。

健康提醒

常晒太阳好处多

常晒太阳和不晒太阳的人有什么区别?每天晒十几分钟太阳,和一点太阳都不晒的人,在这些方面会有区别:

1. 心情更好
2002年发表在《柳叶刀》的一项研究显示,光照会增加大脑内血清素的周转率。而血清素是体内产生的一种神经传递物质,它会带来愉悦感和幸福感,让人感到快乐。

2. 骨骼更健康
晒太阳能帮助人体获得维生素D,这是人体维生素D的主要来源。维生素D可以帮助人体摄取和吸收钙、磷,不但有助于骨骼的健康成长,而且可以预防和治疗佝偻病。对于幼儿,口服维生素D更为稳妥。

3. 睡得更香
很多老人退休在家,常常有睡眠上的困扰。或睡不着,或容易醒。追溯原因,原来这些老人白天的活动都很少,很少晒太阳,扰乱了正常的节律,从而影响了睡眠。建议老年人遵循日照节律,白天多晒晒太阳,提高机体的兴奋度。在睡前1至2小时进行放松,使自己的体力与精神舒缓下来。

4. 视力更好
在明亮的室外,平常近距离用眼所使用的肌肉也会松弛,从而使眼睛得到休息,还能缓解近视的发生和发展,因此,增加户外运动也是预防少年儿童近视的有效手段之一。

其次,阳光照射可以刺激眼内多巴胺的释放,对视力产生积极作用。到底是晒太阳,还是做好防晒?确实,长期的日光照射会加速皮肤衰老,这一变化主要由紫外线中的UVA引起。也因此皮肤科医生建议做好防晒。但日常防晒和每天晒晒太阳其实并不冲突。

比起整天都在室内晒不到太阳,或者出门遮得严严实实的防晒。每天晒10分钟左右,带来的健康意义更大。

应该怎么晒? 注意3点!
1. 每天晒太阳10-20分钟
在晒太阳时应让胳膊、腿部的皮肤接触到阳光,时间适度,不宜过长,一般10至20分钟即可,冬季皮肤暴露面积少,可以延长日晒时长。
2. 不要总隔着玻璃晒太阳
在家中隔着玻璃晒太阳,紫外线的透过率会大幅度降低,建议户外晒太阳。
3. 晒太阳选紫外线不强时
晒太阳建议在上午10点以前和下午4点左右。

夏季晒太阳,一般中午的紫外线最强,所以要避免这个时间段去晒太阳。最好的时间是早上6至10点,或者下午4点以后。

(据《科普中国》)



手麻了 到底看什么科

相信很多人都有过趴着睡觉时不小心把手压麻的经历——非常酸爽。通常来说,这是局部供血不足或神经受外力压迫等引起的生理性麻木,稍加休息就能自行缓解,没有必要太担心。不过,有时手部的麻痺也可能是某些疾病的预兆,不能大意。这也引发了另一个让不少人都颇为挠头的问题:如果突然感到手麻,想看病的话应该挂什么科?记者请教了武汉市第四医院相关学科的专家,分门别类地把这事儿说清楚。

无端端出现手麻:颈椎病

■ 推荐科室: 脊柱外科、疼痛科

这个应该是大家所知道的最常见的原因。一般来说,如果你无端端出现手麻,最先怀疑的也是颈椎出毛病。

颈椎病主要是因为椎间盘出现退行性病变及椎体增生、韧带钙化等,导致脊髓、神经等受到压迫。

其中,神经根型颈椎病导致的手部麻木通常伴有放射性疼痛,抬高患肢会略有缓解。同时,还可能出现手部精细动作完成困难以及头晕、呕吐等。

敲键盘一族:“鼠标手”

■ 推荐科室: 手外科

人的手腕有个通道状结构,医学上叫“腕管”,内部有正中神经穿过。因为外伤、劳损、感染等多种原因,腕管可能出现狭窄,导致神经受压。

过去这个病的高发群体是餐饮业的白案师傅,再就是家庭妇女,都是日常比较费手的。如今扩展到频繁敲键盘点鼠标的上班族,也就是俗称的“鼠标手”。还有些热衷徒手健身的朋友,做俯卧撑时没有注意腕部姿势,也比较容易引发这个毛病。一般来说,腕管综合征所导致的手麻,主要在拇指、食指、中指及无名指的外侧,也就是桡骨侧,区域不会超过手腕以上。

如果拇指麻木,可能是颈5、6神经受压;如拇指和中指麻木,可能颈6、7神经受压;如果小指、无名指麻木,可能是颈7胸1之间的颈8神经受压。脊髓型颈椎病的典型表现,则是双手十指一起发麻。同时还会伴随双手无力以及行走不稳等下肢症状。如果怀疑手麻跟颈椎有关系,可以试着转动一下脖子,如果症状会随着头部位置的不同而减轻或加重,那大概率就是了。

如果怀疑自己存在腕管综合征,可以通过Tinel试验进行自测:用手指叩击有症状一侧手腕,如果引发放射状的麻木或原有的麻木感加重,腕管综合征的可能性就比较大。

肘管综合征导致的麻木,通常位于手掌的尺侧,也就是小拇指和部分无名指的区域,不会超过肘关节。严重的时候可能导致爪形手,手指出现无法伸直的状态。

这类疾病的早期,可以采用服用营养神经的药物、针灸、康复锻炼等方式治疗。如果已经出现严重的肌肉萎缩和手部功能异常,就可能面临手术。

双手对称性麻木:糖尿病

■ 推荐科室: 内分泌科

长期的高血糖环境会引发神经病变。糖尿病在手部的症状,通常表现为双手的对称性麻木,有种“戴手套”的感觉。

另外,诸如痛风、类风湿性关节炎、慢性酒精中毒等疾病,也可能导致手部麻木。总而言之,手麻背后的病因可大可小。如果频繁发作乃至影响生活,需要尽快就医完善检查明确,从而对症下药。

睡觉手麻是不是大病先兆? 睡觉手麻是不是大病先兆不能够完全确定,还需要根据症状以及持续时间作综合评估。

睡觉手麻,如果是不良睡姿导致压迫了手部,会出现血液循环不畅通,从而有手麻的症状,不过不会伴随其他症状,持续时间比较短。在活动之后能够逐渐恢复,并不是大病先兆,不排除是颈椎病导致,因为会压迫到局部神经,出现肢体麻木。

睡觉的时候手麻,积极配合医生治疗预后良好,不是大病先兆,如果是脑出血或者是脑梗塞等疾病引起手麻,面积比较大、部位重要的情况下,属于大病先兆。

出现睡觉手麻应该及时热敷跟按摩等缓解,平时改变不良睡眠姿势。

(据《贵阳晚报》)

全国艾滋病规范化诊疗暨 HIV精准医疗标准化项目培训班在银开班

本报讯 6月13日,记者从自治区第四人民医院获悉,近日,由国家传染病医学中心主办、自治区第四人民医院承办的艾滋病规范化诊疗暨HIV精准医疗标准化项目培训班在银开班。

据宁夏艾滋病治疗专家组成员、自治区第四人民医院感染性疾病科韩雪副主任医师介绍,HIV精准医疗标准化项目旨在建立同质化、标准化、规范化的HIV诊疗流程与标准,实现优质资源下沉、改善患者就医体验、提高患者生存质量,推进HIV防治工作的高质量纵深发展,加速“健康中国2030”的实施落地。

近年来,自治区第四人民医院围绕传染病综合救治能力提升,在不断强化艾滋病治疗优势的基础上,立足患者实际需求,全面发

展学科体系,借助多学科会诊优势,建立跨学科的综合医疗技术平台,有效解决了艾滋病及其合并并发症问题,并设立“HIV感染专科门诊”,积极收治我区及周边省市因机会性感染和药物副作用等需要住院治疗的艾滋病感染者和病人,积极开展艾滋病咨询检测、职业暴露处置、非职业暴露前预防咨询及治疗工作。到今年5月底,该院累计接诊内科住院的HIV患者268例,需外科手术的HIV患者73例,HIV暴露后阻断治疗71例。

在自治区卫生健康委、银川市医保局和自治区、银川市、西夏区三级疾控中心的支持下,2022年6月国家谈判药品“双通道”政策落地该院,截至目前,该院共计为105名HIV患者提供了医保药品。(纳紫璇)

吃出健康

陈皮茶饮 健脾开胃



陈皮是许多家庭常备的药食同源的食物,味辛、苦、性温,具有理气调中、燥湿化痰的功效。

腹胀
腹胀时,可以取陈皮10克,生姜30克,切成碎末,大枣5枚。一起入锅,加水500毫升,煮沸后改文火,再煎3至5分钟即可。趁热饮用效果最好。如嫌苦辣,可加红糖调味。

暴饮暴食或过食油腻
因暴饮暴食或过量进食油腻的食物后觉得胃口不佳时,可取陈皮5克,生姜2片,加适量红糖,用沸水冲

泡,代茶饮即可。1次1杯,1天2至3次便有效果。

食欲不振、口淡无味
经常被食欲不振、口淡无味、腹胀、不思饮食等不适所困扰者,可取陈皮、厚朴各10克,甘草3克,生姜3片,大枣3枚,水煎代茶饮。

需要提醒,上述几个代茶饮食疗方均性味偏温,不适合阴虚火旺者饮用。此外,千万不可把鲜橘皮当做陈皮,因为鲜橘皮不仅不具备陈皮那样的药用功效,表面可能还会有农药和保鲜剂污染。(据《家庭医生报》)

这十类食物最适宜夏天吃

在炎热的夏季,人的胃肠功能受暑热刺激,功能相对减弱,容易发生重倦怠、胸脘郁闷、食欲缺乏等不适,甚至引起中暑,损害健康。下面介绍十种适宜夏天吃的食物。

1. 绿豆。绿豆性味甘、寒,具有清热解毒、消暑利尿的功效。

2. 菊花。菊花性味苦、辛、凉,具有治潮热、明目、清热解毒的功效。

3. 黑豆。黑豆性味甘、平,具有解毒净血、改善过敏体质的功效。

4. 米仁。米仁性味甘、平,具有利尿、排毒、美肤的功效。

5. 白果。白果性味辛、甘、温,具有防止白浊、白带、小便频数等病症的功效。

6. 糙米。糙米性味甘、平,具有整肠通便的功效。

7. 绿茶。绿茶性味甘、苦、凉,具有预防恶性肿瘤、养颜美颜的功效。夏天多喝绿茶,既可以消暑,又能够补充体内的钾元素,可谓一举两得。

8. 豌豆。豌豆性味甘、平,富含膳食纤维,具有防止便秘的功效。

9. 陈皮。陈皮性味甘、酸、凉,具有消除淤血、理气的功效。

10. 苦味食物。在日三餐中,注意多吃些苦味的食物。苦味食物虽然味道上不是那么适口,不过却是夏日的健康食品。苦味食物中所含的生物碱具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用。三伏天里吃些苦瓜、苦菜,或者饮用一些啤酒、茶水、咖啡,可同等苦味饮料,不但能清除内心的烦恼、提神醒脑,而且可以增进食欲、健脾开胃。(据《厦门晚报》)

中医保健食方帮你稳住血压

在中医看来,高血压有不同体质类型,饮食调理要对症效果才好。如果对自己的体质不了解,有一个简单的方法:看头部的感觉。

当人血压高时,容易感觉头晕头痛。不同类型的高血压,头部的感觉会有细微的差别,我们可以根据这一点来识别。

肝阳上亢型:这种人脸色发红,容易口干舌燥、嗓子疼,脾气比较急。头部的感觉:头晕而且胀痛。

保健食方:1. 香蕉皮煮水。
做法:一个香蕉的皮(只要果皮)切碎,冷水下锅,煮开后再煮5分钟。只喝水,不用吃皮。

保健食方:2. 白菊降压机。
做法:白菊花(干品)一斤用水泡一晚上,加水煮开,30分钟后滤出水;再次加水,再煮30分钟。把两次煮的水合并,放冰箱里,分10天喝完。这个方子的效果跟剂量很有关系,所以用量一定要够。

痰湿型:这种人很容易打瞌睡,有时感觉胸闷恶心。

头部的感觉:感觉头很重,脖子发僵。

保健食方:把老丝瓜1根切碎,川陈皮1个、杏仁6克,3种原料一起加水煮30分钟,代茶饮。

阴虚型:这种人眼睛容易提前老花,经常腰酸、膝盖酸,睡觉出汗。

头部的感觉:头部长时间隐隐作痛,有耳鸣。

保健食方:松花蛋1个、墨鱼干1只、大米2两,煮粥食用。

阴阳两虚型:长期高血压、常年依赖降压药的人,身体容易越来越虚,最终就是阴虚阳也虚。这种人怕寒又怕上火,容易疲劳,浑身无力,记忆力变差。

头部的感觉:眩晕。

保健食方:核桃仁8个(切碎)、糯米2两,煮粥食用。
常有人问:“调理高血压的食物,低血压的人可以吃吗?”饮食调理是针对血压升高的原因去调理,并不是吃下去就让血压下降。因此,上面食方的材料并不会让低血压的人吃了血压更低。食物的好处就在于此:它们往往是双向调节的,纠正身体的偏性,让我们的体质趋向于中正平和。(据《北方新报》)