共同呵护好孩子的眼健康 让他们拥有一个光明的未来

一、儿童青少年近视问题严重

国家卫生健康委员会2018年青少年近视调查结果显示，全国儿童青少年总体近视率为53.6%，其中6岁儿童近视率为14.5%、小学生近视率为36%、初中生近视率为71.6%、高中生近视率为81%。学生高度近视（近视度数高于600度）率达到21.9%。近期，濮阳市卫生健康委员会组织开展的全市儿童青少年近视调查结果显示，我市幼儿园幼儿、小学生、初中生、高中生近视率分别为8.4%、35.2%、72.4%、84.2%，近视防控工作任务艰巨。

二、儿童青少年近视的主要原因

据调查,67%的学生每天户外活动时间不足2小时,29%的学生每天户外活动时间不足1小时。

73%的学生每天睡眠时间不达标，课后作业时间和持续近距离用眼时间过长、不科学使用电子产品等不良用眼行为普遍存在。进行预防近视从生活细节抓起。

三、如何保护孩子的视力

切忌“病急乱投医”。大家一定要知道近视不能治愈，只能科学矫正。不要相信所谓的针灸、近视贴可以治疗近视，如果这些方法有效就不会有近视了。

用眼习惯、光照条件、家庭遗传等因素都会不同程度影响近视的发生。预防近视应从细节抓起。

细节1:读书写字姿势要正确。

细节2:读书写字时,光线要充足。

细节3:近距离用眼30至40分钟,要休息远眺。

细节4:户外运动不能少,确保每天进行2小时阳光下户外运动。

那么,如何保护孩子的视力呢?

1.视功能康复训练

视功能康复训练是指通过视功能检查全方位了解孩子的眼睛状况，制订控制近视方案及视觉康复训练方案，适用于假性近视、双眼视功能异常人群。

2.医学验光配镜

3.功能性眼镜矫治

功能性框架镜优点:摘戴方便,控制近视效果优于普通框架镜。

功能性隐形眼镜

功能性隐形眼镜对于控制儿童青少年儿童近视发展效果和视觉成像质量优于功能性框架镜。功能性隐形眼镜适用近视度数发展较快或者双眼度数差别较大的近视患者。

角膜塑形镜

角膜塑形镜有严格的适应证和验配时机要求。国家规定,要到有专业验配资质的医疗机构验配。

专家提醒，不要等到孩子眼睛近视后才后悔以前的大意和疏忽。

刘欣

为孩子建立屈光发育档案

婴儿刚出生时的视力非常低，只能感觉到光亮的存在。孩子的视力和屈光度数会伴随其生长发育逐步达到正常。每个孩子天生都是生理性远视眼,3至6岁正常孩子应具有2.00度-3.00度的生理性屈光储备。

伴随着孩子的生长发育，生理性远视逐渐减弱，眼睛的屈光状态逐渐发育成正视化，视力逐步提高到正视眼睛水平，即由生理性远视发育成正视眼。眼科医生把这个过程称为眼球的“正视化过程”。如果在这个阶段，家长允许孩子过度使用电子产品,例如智能手机、平板电脑等，就会加快孩子眼睛的正视化过程,从而导致近视。目前,大量临床研究发现,平板电脑、智能手机成为学龄期孩子喜爱的“第一保姆”、家长哄孩子的“第一神器”,这同时也是被眼科医生认为是“偷盗”孩子生理性屈光储备、引起视力下降的杀手。

家长应该在孩子3岁以后，定期给孩子进行客观检影、眼轴测量、角膜曲率检测、眼压测量等检查，并将数值记录下来，为孩子建立一份眼睛屈光发育档案。3岁孩子的视力不低于0.6（0.2×3）即为正常。视力简单估算公式:下限视力=0.2×年龄。

家长可以通过屈光发育档案,动态监测、跟踪孩子眼睛的正视化过程。这不仅能早期发现自己的孩子是否属于近视眼的高危群体,同时也能及时发现孩子眼部疾患,例如常见的儿童先天性白内障、屈光不正性弱视等。眼视光医师可以依据孩子的屈光发育档案，给孩子制订专业的眼睛健康教育方案，预防孩子出现低龄化近视。

夏国选

治疗斜视切勿走极端

斜视是儿童青少年眼部疾病中比较常见的一种,通俗地说,就是两眼的视线不能注视在一个目标上,按斜视的方向可分为水平斜视、垂直斜视等。家长一旦发现宝宝有斜视,很容易走入两种极端,要么要求医生马上动手术治疗，要么就抱有侥幸心理,觉得孩子长大了就没事了。

儿童斜视需早防早治

从出生后4个月到6岁为儿童双眼视觉的发育期,在这个时期发生斜视,会出现以下危害。

1.双眼不能同时注视一个物体,看东西没有立体感,久而久之儿童的立体视觉功能就会丧失。

2.斜视会导致视力发育落后,出现弱视。

3.有碍美观,影响儿童心理发育。

4.出现斜视时,有的孩子会经常歪头看东西,时间久了可能引起面部、骨骼发育畸形。

治疗内斜视需要戴眼镜

如果发现孩子看物体时出现斗鸡眼，应立即带孩子去医院诊断和治疗。必须先散瞳验光，排除是否因过度远视引起的调节性内斜视，如果存在调节的因素必须戴矫正眼镜3~6个月，然后再决定是否需要手术治疗。

分清假性内斜视和真性内斜视

假性内斜视主要是外观上虽像内斜视，但并不是真正的内斜视。其中,内眦赘皮最容易被误认为是内斜,也是假性斜视中最多见的一种类型。

是否患有假性内斜视,需要由经验丰富的临床专科医师检查后,才能判断。

如何选择斜视手术时机

应从患儿的年龄、视力、双眼视功能、眼球运动、代偿头位和患儿及其家属的需求等几个方面,综合考虑手术的时机。不同的斜视类型手术时机选择的参考重点和方向不同,原则上应该尽早进行手术治疗,根据患儿具体情况进行具体分析,然后作出综合判断。

韩二营

电子烟也致瘾 孩子别碰!

电子烟是时尚的“戒烟神器”?近日，多位专家表示，越来越多的研究表明，电子烟并不安全，青少年应远离烟草，拒绝电子烟。

日前，由中国控制吸烟协会、中国人民公安大学和北京市疾病预防控制中心举办，以“不吸烟 我健康 我时尚”为主题的2019年世界无烟日青少年控烟活动，发出了“远离烟草，拒吸第一支烟”“拒绝电子烟，从我做起”的倡议。

“一些电子烟的尼古丁含量很高，电子烟烟雾中的气溶胶也可对健康造成损害，此外还有许多未知物有待研究。”中国疾控中心研究员吴宜群说，有的电子烟广告宣传“无毒、无害”，但实际上网上售卖的某些电子烟，烟油由店主或黑作坊自行勾兑。

“接触电子烟后，容易诱导青少年接触传统卷烟，从而加快吸烟人群的年轻化趋势。”国家卫健委规划司爱卫工作办主任李全乐说，青年人群中电子烟日益流行，但目前还没有研究表明电子烟对人体健康有益，相反却有越来越多的研究证据表明电子烟并不安全。希望大家正确认识电子烟的危害，坚定地对电子烟说“不”。

中国疾病预防控制中心发布的2018年中国成人烟草调查结果显示，使用电子烟的人群主要以年轻人为主，15至24岁年龄组人群的电子烟使用率为1.5%，其获得电子烟最主要的途径是互联网。值得关注的是，与2015年相比，听说过电子烟、曾经使用过电子烟，以及现在使用的比例均有所提高。

珍爱生命 拒绝烟草

上图为5月30日，秦皇岛市第一医院医务工作者为东华里小学学生佩戴禁烟标识口罩。

当日，河北省秦皇岛市海港区东环路街道东华里社区联合秦皇岛市第一医院，在东华里小学开展世界无烟日主题活动,通过讲解禁烟知识、佩戴禁烟标识口罩等方式,增强学生的健康意识。5月31日是第32个世界无烟日,今年的主题是“烟草和肺部健康”。

右图为5月30日，临沂市沂南县第五实验小学的学生在展示绘制的无烟日手抄报。

当日,山东省临沂市沂南县第五实验小学开展了世界无烟日主题活动。

本栏文图均据新华社

保持健康 未必“日行万步”

人们常听到“每天走1万步”的健康建议,但“1万步”这一具体数字缺乏科学依据。一项最新研究显示,对于老年女性而言,适量步行的确有助于降低死亡风险。

美国布里格姆妇科医院等机构研究人员在新一期《美国医学会杂志·内科学卷》上发表报告说,他们对超过1.6万名平均年龄72岁的女性进行了为期4.3年的调查研究。调查期间共有504人死亡,其中走路最少(平均每天约2700步)的一组死亡率最高。

研究显示,每天走路步数多的组,死亡人数比例有明显下降。其中:步行约7500步的人死亡风险比步行约2700步的人低约58%；不过，当日行步数超过7500步之后,死亡风险就没有进一步降低了。

研究人员说,在尽可能排除了心脏病、糖尿病等健康方面的干扰因素后,研究结果显示,适量步行与降低死亡风险之间的确存在相关性。此外,在步数相同的情况下,步行速度与死亡风险没有关联。

研究人员认为,这一研究结果告诉人们,不要被所谓“1万步”的硬指标吓住,实际上,只要迈开腿,就对健康有显著益处。

据新华社

夏季护肤 要有“科学范儿”

日前,皮肤科专家指出,夏季护肤也要有“科学范儿”。

皮肤科专家特别指出,每到夏季,有关清洁和防晒的护肤误区总是会让不少人中招。其实,只要了解皮肤背后的一些科学知识,就能有效预防。

四川大学华西医院皮肤科主任医师李利说,皮肤由表皮、真皮、皮下组织构成。表皮结构的最外层为角质层,具有锁住水分和抵抗各种皮肤表面病菌入侵的作用。作为皮肤屏障,它一旦被破坏,皮肤就会干、红、痒、易过敏等,并加速老化。

不少专家指出,正是因为角质层的特性,夏季过度清洁或频繁用爽肤水、喷雾补水都不科学。过度清洁会破坏角质层,导致皮肤薄红、血管扩张、出现逆光疹等,陷入遮盖、清洗的恶性循环。而爽肤水、喷雾等虽能直接补充角质层的水分,但很快会蒸发,过度使用还会存在冲刷掉天然皮脂膜、导致皮肤干燥的风险。

“很多皮肤病人是中老年男性，因此男性也应该注意防晒。”昆明医科大学第一附属医院何黎教授提醒说,无论男女都应一年四季做好防晒。

专家提示,保护皮肤屏障应避免下述行为:不恰当地选择及使用面膜湿敷、深层清洁、热水洗脸、频繁去角质、忽视防晒、滥用护肤品及化妆品等。一旦出现皮肤问题,应及时去正规医院就诊。

据新华社

保护乳牙 要控制吃零食

随着生活水平的提高，零食越来越成为儿童生活中不可缺少的一部分。记者发现，到北京大学口腔医院就诊的患者中有很多小孩蛀牙情况严重。专家指出，这种情况的出现一方面是由于口腔卫生保健意识不强，另一方面也和吃零食的时间和频率有关。

北京大学口腔医院正畸科主任医师胡炜说,小孩乳牙龋齿严重,说明其口腔卫生保健意识不足。他指出,有的家长不重视乳牙卫生,认为乳牙蛀牙无所谓,反正还有恒牙长出来,其实这是一个大误区。乳牙如果提前脱落，对相邻牙齿的支持固定作用就会消失,两侧的牙齿会向中间倾斜,上颌对应位置的牙齿也会不断伸长,让原本可以容纳一颗牙齿的空间变小。这样一来,没有足够的空间,恒牙就不能顺利长出,所以只好另找位置,最终导致牙列畸形、牙列拥挤、咬合关系不良等问题。

胡炜说，我们并不是建议家长禁止儿童吃零食,而是要控制儿童吃零食的时间和频率。

他指出,总体来看,儿童在两餐之间吃零食对牙齿伤害最大。因为在牙齿表面有一层薄薄的菌斑,菌斑中有很多细菌,平常并不活跃。吃零食后,菌斑中的细菌会迅速把食物残渣中的糖分转化成酸性物质,这些酸性物质对牙齿有很大的侵蚀作用，破坏牙釉质。我们的口腔系统里有偏碱性的唾液,在一定程度上可以对酸性物质起到中和作用,使分解的牙釉质再矿化后回到牙齿表面,让牙齿的酸碱性保持动态平衡。但是如果在两餐之间反复吃饼干等含糖食物或喝甜饮料等,就会反复给细菌提供能量,增强了细菌的活性,产酸量大增,分解牙釉质的进程不断发生,即使唾液有一定的中和能力,也无法达到动态平衡,导致对牙齿的破坏程度增加。所以说,控制零食摄入,对于口腔健康来说是很有意义的,对于减肥、预防糖尿病等慢性病也会有帮助。

据新华社