



视觉中国

罪魁祸首不能只怪电子产品

青少年近视“顽疾”到底怎么治

本报记者 李禾

世界卫生组织的一项研究报告显示,目前我国近视患者达6亿,青少年近视率居世界第一。高中生和大学学生的近视率均已超过七成并逐年上升,小学生的近视率也接近40%。教育部、国家卫生健康委员会近日公布了《综合防控儿童青少年

近视实施方案(征求意见稿)》,其中提到,到2030年,小学生、初中生和高中生近视率分别下降到38%、60%和70%以下。

近视问题是老生常谈的话题,为何存在多年依然未能得到改善?防控儿童青少年近视,究竟该从哪些方面着手?对于容易令人沉迷的电子产品,接触多长时间才算合适?

近视实施方案(征求意见稿)》,其中提到,到2030年,小学生、初中生和高中生近视率分别下降到38%、60%和70%以下。近视问题是老生常谈的话题,为何存在多年依然未能得到改善?防控儿童青少年近视,究竟该从哪些方面着手?对于容易令人沉迷的电子产品,接触多长时间才算合适?



视觉中国

近视高发与环境因素有关

儿童青少年为何容易患近视?厦门大学附属厦门眼科中心业务副院长、小儿眼科学科带头人潘美华告诉科技日报记者,这是由于青少年眼球壁伸展力强,如果长期不良用眼,眼轴前后径,即眼轴就会伸长,形成真近视。久而久之,眼轴越伸越长,近视度数就越来越高。因此,近视的根本原因是长期近距离用眼过度,不注意保护眼睛引起的。

中国妇幼保健协会儿童眼保健专业委员会全国委员、温州医科大学附属眼视光医院视光诊疗中心主任毛欣杰副教授在接受科技日报记者采访时说,我国儿童、青少年近视有两大特点,一是近视发病率逐年提高,二是发病低龄化。“近视的发生和发展被认为是遗传、环境两大因素影响,环境因素在目前逐年提高的近视发病率上起到了很重要的作用。”

潘美华赞同毛欣杰的观点,她也认为,近视未能得到解决的原因,除遗传因素外,主要与环境因素有关。

环境因素主要表现在生活方式的改变上,尤其在城市,城市化发展导致人们每天越来越倾向近距离工作,如阅读、手机、视频,更多的视觉活动发生在室内,需要看远处的机会越来越少。其中,儿童和青少年的学习负担较重,意味着把更多时间花在阅读和写作业上,户外活动时间越来越少,即使在课间休息,很多学生还是更愿意待在教室里。

“近距离工作的强度和持续时间也是一个原

因。儿童和青少年看书写字距离近、持续时间长被认为是近视的危险因素。”毛欣杰说,其实,近视的危险因素大家都知道,但执行难度依然存在。如增加户外活动时间,学习时间就少了,户外活动内容是否吸引孩子、安全等都决定近视防治不是一个维度可以解决的。

“近视问题的解决不单是家庭的事,还需要学校、社会和政府重视才能协同办好。《综合防控儿童青少年近视实施方案(征求意见稿)》也反映了国家更高层面对近视防控的重视和决心,期盼这个问题在各方努力下能得到有效解决。”毛欣杰说。

体质状况成学生素质明显短板

第二看台

本报记者 操秀英

暑假接近尾声,让家长们终于可以喘口气。不过,漫长的2个月假期过后,不少孩子和家庭又有了新烦恼。在北京儿童医院做过一系列视力检查后,四岁半的小男孩琪琪戴上了调整弱视和散光的眼睛。五岁的刘冲在这个暑假又胖了3斤,体重达到54斤。

“他最感兴趣的就是玩手机、看动画片,暑假期间幼儿园放假,爷爷奶奶管不了他,看起来就更没个节制,视力更差了。”琪琪妈妈说。

减肥则是刘冲给父母出的一道难题。“他从小就是个小胖墩,这么小的孩子让他控制饮食也比较难,我们也很发愁怎么控制体重。”刘冲爸爸告诉记者。



视觉中国

事实上,我国学龄前儿童及青少年体质堪忧已经引起极大关注。近日启动的中国宋庆龄儿童青少年体育教育与健康发展专项基金,正是要致力于改变我国幼儿的肥胖率、近视率等指标持续攀升,参加体育活动的时间、质量普遍不足等现状。

学龄前及青少年体质堪忧

近年来我国青少年的体质下降问题也逐渐受到了社会各界的关注。公开报道显示,过去20年,中国青少年的平均身高提升1.45厘米,但是身体综合素质明显下降,我国青少年的柔韧性、爆发力、肌力、耐力、肺活量均呈下降趋势,而肥胖率、近视率则居高不下。

“在中中小学的课堂上,我们不难发现近半学生都需要带着沉重的眼镜看黑板,而很多有经验的体育老师则会提到,学生的体能似乎越来越差,长跑不及格的人数逐年增加,很多学生跑两步就气喘吁吁,明显缺乏运动。”广东省中医院心理睡眠科主任李艳告诉科技日报记者。

首都体育学院副院长王凯珍此前也对媒体表示,我国北方某地的一项调查显示,当地3至6岁幼儿的肥胖和超重率已经达到30%,而综合全国的情况看,我国3至6岁幼儿的肥胖和超重率已经是全球最严重的国家之一。

近视防控要关注六大对策

毛欣杰认为,近视有“防”和“控”两方面。“防”是避免近视发生或晚点发生,“控”是已经近视了,但让近视发展速度能更慢一些。

温州医科大学附属眼视光医院今年发布了近视防控“博鳌宣言”,提出六大对策:一是建立视觉健康档案,早建且全面。建议从3岁开始就到正规医疗机构为儿童建立眼屈光发育档案;建议儿童青少年每半年进行一次全面眼健康检查,成年人至少每年一次。二是增加户外活动,便捷而有效。儿童要保证足够的户外活动时间,每天累积1—2小时,每周累积10—14小时以上户外活动。家长不让孩子学习“输在起跑线上”的同时,更不能让“眼健康”“输在起跑线上”。三是近距离持续用眼,减负并减

量。即每持续近距离用眼30—40分钟,应休息远眺10分钟;联合学校、家长、教育部门等,切实减轻学生学业负担,甚至高考改革等。四是近视矫正方法,规范又多样。目前近视可以通过框架眼镜、接触镜(隐形眼镜)和屈光手术等方法矫正。每种矫正方法均需经全面的屈光和眼部检查,正规验配,个性化选择合适的矫正方式。五是近视控制方法,个性并循证。规范验光、全面的视光检查和科学配镜是近视控制的基础,个性化矫正需要注意定期随访。六是高度近视加防治。高度近视应常规进行眼底检查并定期随访,及时发现并防治并发症等。

潘美华说,除了培养良好用眼习惯,对于孩子而言,还需要均衡营养、不偏食等。

解决电子成瘾关键在“兴趣替代”

毛欣杰说,近视预防要在儿童未出现近视前就实现每天2小时以上户外活动,这2小时是指只要待在户外就可以达到效果,时间是累计2小时,如上学路上、课间休息时间、下午课外活动时间等。“目前有很多如‘云夹’等可穿戴设备,能帮助记录户外活动时间,帮助儿童规划学习和户外活动时间;还可记录户外光线亮度、看近处的距离和时间,还有提醒视物过近等功能,可作为近视预防的监督方法。”

潘美华强调,学校、家庭和孩子都需要创造和实现户外活动空间。她建议,学校可增加体育课,或在课程设计上安排户外学习课,保证课内和课外的户外活动;在家庭方面,家长在双休日和节假日减少孩子的各种补习,多带孩子到大自然放松玩耍;针对孩子的性格特点,培养和增加一些有益于身体健康的活动内容,如跑步、游泳、打篮球、听音乐、参

观博物馆、了解名胜古迹等,这样让孩子在户外集体活动中体会到乐趣,既增强了孩子的体魄又增长了眼界,还保护了眼睛。

电子产品已是生活的组成部分,毛欣杰认为,既不能谈“电子产品”色变,也不纵容孩子深陷其中。首先要正确使用电子产品,如对电子产品的阅读背景进行设置,将光线调到适合程度;不在被窝里看电子产品,保持合适的观看距离。毛欣杰说,目前对多大孩子接触电子产品多长时间还没有具体定论,但减少或避免年龄过小的孩子接触电子产品有助于孩子的发展,如学龄前的儿童。

毛欣杰指出,电子产品成瘾的关键在于有没有更好的兴趣替代,如吸引孩子多参加户外游戏,增加集体活动的互动性,趣味性来减少电子产品使用时间。“另外,家长的榜样作用也是必须的,家长需要注意自己使用电子产品的时间。”

看来,当今医疗系统存在大量使用抗生素等行为,让青少年身体更为虚弱,无法应对学习的重压。

科学过假期尤为重要

此外,李艳在门诊观察发现,每年暑假,各大三甲医院的心理治疗预约都会短期内爆满。“很多孩子被家长趁着假期送来与心理治疗师‘聊聊天’,处理各种心理问题,而在这些孩子中,学习压力大导致情绪问题的人数占了极高比例。”她说,很多孩子在校期间作息就非常繁忙,睡眠严重不足,假期由于家长“怕输”的焦虑,也接连报读了各种补习班,几乎没有任何放松娱乐的时间。

有调查表明,城市初中生参与课外补习的比例较高,达68.2%;35.3%的城市初中生参与课外补习费达8000元以上。高压之下,孩子们的心理状况十分堪忧,甚至出现了各种的身体问题。

李艳建议,应以更科学的方式度过假期。首先,要固定作息时间,保证充足的睡眠。她强调,良好的作息,可以提升青少年的注意力、记忆力。而记忆力和注意力是维持人学习工作的重要心理机能。

同时,应每天外出锻炼,保证有强健体魄。“有氧运动超过三十分钟,大脑会分泌一种叫‘内啡肽’的物质,可以让人心情愉悦,更好地进入到学习、工作状态中。有氧运动推荐慢跑、瑜伽、游泳及自行车等。”她说。

此外,应培养兴趣爱好,并参加社会实践。“利用空闲机会,带青少年参加社会公益活动,增加人与人之间的互动及家庭与家庭的互动,培养他们的爱心,让青少年学会分享、学会爱人,让他们更加珍惜自己的生活。”李艳说。

医疗界

德研究显示远程医疗有助救治心脏病患者

德国柏林沙里泰大学医院8月27日发布的一项研究显示,远程医疗有助救治心脏病患者,且对城市和农村患者均适用。

这项耗时5年的研究覆盖1500多名心脏病患者,其中半数接受远程医疗,半数接受传统治疗。远程医疗是指患者家中装有测量血压及体重等指标的仪器,测量数据通过网络自动传输至沙里泰大学医院远程医疗中心,供医护人员实时进行评估并给出相关用药或治疗建议。研究旨在验证远程医疗能否帮助延长患者生命,并弥合城乡医疗资源的结构性差距。

结果显示,接受远程医疗的患者每年因疾病突发入院花费的时间平均为17.8天,对照组为24.2天。在心脏衰竭患者中,远程医疗组每年死亡率为8%,对照组死亡率为11%。此外,无论患者居住在城市或农村,对研究结果没有影响。

沙里泰大学医院医务院长乌尔里希·弗赖说:“远程医疗既为病人提供了治疗服务,同时也帮助了农村地区的家庭医生。研究结果证明,远程医疗能够不受地域限制,确保提供给患者的医疗质量。”

德国目前约有180万慢性心衰患者,每年约有30万新增病例。心衰已成为德国人过去十年住院的最主要原因之一。

专家提示

饮酒量不论多少都无益

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。

研究发现,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,包括与酒精相关的癌症、心血管疾病、结核等传染性疾病、暴力及自残等故意伤害,以及醉酒引发的交通事故和其他意外伤害,例如溺水、火灾等。

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%。华盛顿大学健康指标与评估研究所的马克斯·格里斯沃尔德说,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。

研究发现,全球约有24亿人饮酒。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。

母亲抑郁易影响孩子身心健康

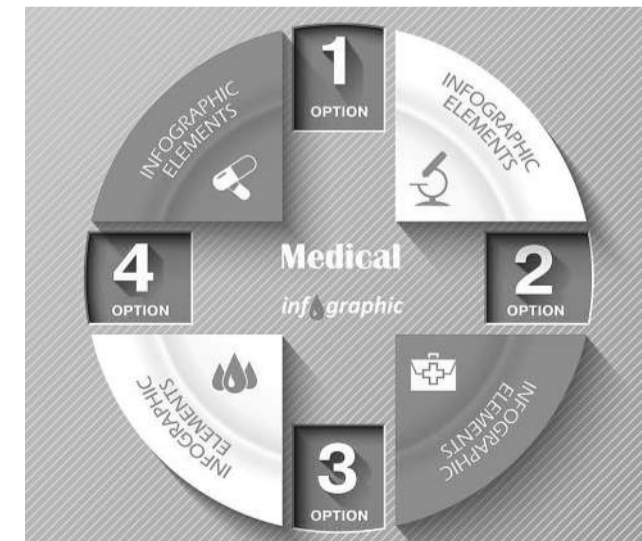
美国焦虑症协会下属《抑郁与焦虑》杂志发布的一项新研究显示,母亲如果患抑郁症,可能对孩子的生理应激反应和免疫力产生显著影响,同时增加出现心理障碍的风险。

由以色列海兹利亚跨学科研究中心领导的研究团队对125名婴儿进行了长达10年的跟踪调查。当这些孩子半岁、6岁和10岁时,研究人员分别检测了他们与母亲体内应激激素皮质醇和免疫球蛋白的分泌水平,对母子间的交流情况进行了观察记录,并对他们是否患有精神疾病进行了诊断,包括母亲是否抑郁,孩子们是否表现出痛苦、被孤立或焦虑等心理问题。

研究显示,患抑郁症的母亲皮质醇以及免疫球蛋白分泌均高于正常水平,并表现出更多的负面育儿方式。她们情绪消极,容易挑剔,与孩子的交流也不积极。对于那些母亲抑郁的孩子而言,他们的分泌性免疫球蛋白水平也高于正常,且更易表现出焦虑或孤独。

研究人员认为,母亲抑郁对正在成长的孩子将造成身心影响,这将有助于说服女性抑郁症患者积极接受治疗。

以上均据新华社



(本版图片除标注外来源于网络)

扫一扫
欢迎关注
唠唠健康
微信公众号

