

青少年
近视
防控

编者按 我国是近视眼高发国家。据统计，我国青少年近视患者接近两亿。青少年近视已成为严重的社会问题。为了帮助广大青少年有效防控近视，从本期开始，本报特开设“青少年近视防控”专栏，通过对有关科技知识的普及和科技成果的推广，为抑制青少年近视发展的严重趋势，寻找有效解决方案。

爱护眼睛，从预防近视开始

随着暑假的临近，很多学生和家长希望利用假期去矫正一下视力，很多医院出现了学生排队手术的繁忙景象。有数据显示，我国青少年近视发病率已超过其他亚洲国家，高居全球第一位，并且呈低龄化趋势。高中生和大学学生的近视率均已超过7成，并逐年增加，小学生的近视率也接近40%。但现在矫正视力的医疗广告五花八门，是配眼镜还是做手术，还是戴隐形眼镜？这让很多家长和学生常常无所适从。

北京同仁医院眼科副主任医师付晶，从事眼科临床工作20年，在儿童及成人斜视、弱视等疾病的诊断和手术治疗治疗方面有着丰富的经验。付晶大夫向记者介绍了门诊常见病例：7岁的小明同学就是因上课看不清“黑板”特地从河北老家来到北京同仁医院。经过问诊，眼科医生判断小明患近视的可能性很大。此时，小明妈妈的疑问来了：孩子刚7岁，怎么就近视了呢？到底是真性近视还是假性近视？付晶大夫给他们

做了如下解释：一般孩子反应眼睛看物模糊，家长首先想到的就是近视。最常见的解决方法就是带孩子去眼镜店配一副眼镜。事实上，近视是分真性近视和假性近视的，而且假性近视是不需要佩戴眼镜的。若假性近视长期佩戴眼镜，反而容易造成真性近视。所以家长带孩子佩戴眼镜之前，一定要检测清楚孩子的近视属性，不可盲目配镜。一般青少年的近视眼，刚开始时，大多数属于假性近视，是由于用眼过度而引起的一种功能性近视。

那么，如何预防假性近视变成真性近视呢？付晶告诉家长，要帮助孩子做到如下几点：

第一，良好的用眼习惯。不要歪着、斜着看书；不要在光线不好的环境下阅读；不要长时间阅读。青少年近视眼以长期用眼距离过近引起者为多见。

第二，照明光线不要过强或过弱。如果光线太强，如阳光照射书面等，

会引起强烈反射，刺激眼睛，使眼睛不适，难以看清字体。相反，光线过弱，书面照明不足，眼睛不能清晰地看清字体，头部就会向前，凑近书本。以上两种情况均让眼睛容易疲劳，眼睛调节过度或痉挛容易形成近视。

第三，有的青少年充分利用时间，边走路边看书或在行走的车厢里看书，这样对眼睛很不利。经常玩电子游戏机的同学更易损坏视力。

第四，睡眠不足也是重要一条。当睡眠不足时，第二天精神不振，头昏脑胀，大脑没有充分休息，疲劳未能消除，加重眼睛负担，促使近视发生。睡眠不足是近视眼的形成原因中很重要的一条。

第五，多做眼保健操，进行户外运动。做眼保健操是我国中小学校重视眼保健工作的具体体现，通过按摩眼部周围各穴位和肌肉，刺激神经末梢，增加眼部周围组织血液循环，调节眼部新陈



北京同仁医院眼科副主任医师付晶

代谢，从而达到消除疲劳，增强视力，预防近视的目的。此外，多接触青山绿水等大自然景物，也有利于眼睛的健康。

第六，注意饮食结构，营养摄取应均衡。偏食或过多摄入糖和蛋白质，缺乏锌、钙、铬等微量元素，都不利于视力健康。预防方法是多吃一些蔬菜、水果、肝脏、鱼等食品。

对于刚刚发现近视的孩子，家长们一定要及时带他们去做散瞳验光，以确定真、假性近视，然后确定相应的治疗方法。一般来说，多数刚近视的小学生属于假性近视，这就提醒家长们要格外注意孩子的用眼卫生。而对于已经确定是真性近视的学生来说，控制度数的快速发展就是首要任务了。

中国科普网文/张克

超级细菌越来越聪明
真的什么药都杀不死？

世界卫生组织表示，淋病正变得越来越难治疗，在某些情况下，甚至不可能用抗生素治疗。

世界卫生组织的人类生殖专家Teodora Wi在新闻稿中说道：“淋病的细菌特别聪明，每当我们使用一类新型抗生素来治疗感染时，细菌就会进化出对应的抗体。”

根据世界卫生组织发布的数据，在日本，法国和西班牙发现了三种超级细菌，即连最好的药物也杀不死的细菌。

我们需要提高警惕

世卫组织表示，每年约有7800万人感染淋病。而在美国的疾病控制和预防中心表示，每年估计有85万例新的淋病感染。

世卫组织收集了77个国家的数

据，该数据表明淋病已经对老年人、便宜的抗生素，以及一些国家中普遍存在耐药性。

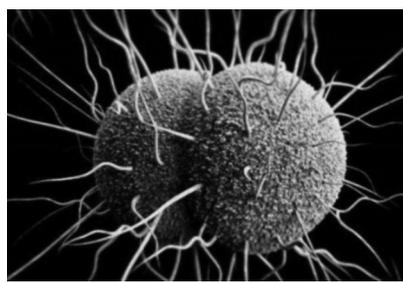
而在一些国家，国际卫生组织表示，这种感染已经达到了“所有已知抗生素都无法治愈”的程度。

世卫组织说，从2009年到2014年，几个国家发现了几种用于治疗淋病的药物产生了耐药性，如环丙沙星，阿奇霉素，甚至是最后的治疗方案，如广谱头孢菌素（ESCs）。

在2016年，50多个国家纷纷报告称在某些情况下，ESCs已不再起效，该组织便开始建议医生转用双药组合：头孢曲松和阿奇霉素。

为什么这些药都失效了？

世卫组织表示，性传播的感染正对



世界各地常用的治疗方法产生抗性，而对于商业制药公司来说，制造新的抗生素对他们来说并没有什么吸引力。

淋病的症状包括排尿异常，如从阴茎或阴道排出尿液时所产生的灼热感。若是未经治疗，感染将会引起严重的健康问题，包括长期腹痛和盆腔炎，可能导致宫外孕和不孕。

卫生官员表示，在某些情况下，大多数感染的人没有任何症状，医生则无法诊断出患者患的是淋病。而抗生素使用不当，便会使得淋病和其它细菌性疾病对抗生素耐药性的发展。

快科技 2017.7.14

脱发的人更长寿

荷兰大学研究发现，脱发的人患心血管疾病的风险偏低，这在男性中更显著。九成脱发是因为雄激素水平过高，研究人员认为，雄激素分泌多的人，体内的胆固醇分子不容易积聚在血管壁上，降低了高血压、动脉粥样硬化、冠心病等心血管疾病的风险。同时，日本东京医科大学对数百例长寿老人研究发现，脱发的长寿老人所占比例比不脱发的高48%。这是因为脱发者毛囊相关的一个基因能有效抗衰老。

《皖南晨报》

药片有切痕才能掰

总觉得药片太大难以以下咽，就会自作主张把药掰碎或用水溶解后再服用。其实，能否掰开吃，要视情况而定。像肠溶片、缓释片、控释片等剂型，只有到了肠道才会释放药物起效，若事先压碎或只吞下没有外壳的药粉，会让药物直接在胃里溶解而刺激胃部。此外，缓释片是通过特殊工艺保证药物在体内缓慢持续地释放，若掰开或嚼碎，大量药物顷刻释放，出现不良反应的风险会大大增加。

《江南保健报》2017.7.11文/陈万一

42岁应为
试管受精年龄上限

荷兰知名生育专家提醒，女性超过42岁后试管婴儿成功率极低，试管受精（IVF）诊所应为手术患者设置年龄上限。35岁以下女性试管婴儿成功率约为31%，42岁女性成功率降至不足5%，44岁时成功率再次减半至2%左右。

研究者说，相关诊所为追逐经济利益刻意夸大试管受精成功率，向高龄女性提供“这么多没用的治疗”。而那些“绝望的不孕患者为了要孩子不惜一切代价，这对她们不公平”。42岁以上不孕女性要想圆梦，最可靠的做法是借用二三十岁女性提供的卵细胞，这样成功率能增至20%~30%。

新华社 2017.6.29

三伏天的到来，很多人开始贴三伏贴，希望冬病夏治。专家提醒，三伏贴并非人人适宜，不能盲目“跟贴”。

北京中医药大学附属三院内科主治医师毕伟博分析，“冬病”是指好发于冬季、或在冬季易于加重的慢性肺系疾患。夏季三伏，以上疾病处于相对稳定阶段，适于防治。

三伏贴冬病夏治
这些人不能盲目跟贴

北京中医药大学东方医院主任医师付国兵介绍，三伏贴适合三类人群：一是患有支气管哮喘、慢性支气管炎、反复上呼吸道感染的人群；二是患有慢性鼻炎、鼻窦炎的人群；三是患有慢性咳嗽、反复感冒的人群。而有严重心肺功能疾病患者、对药物过敏者、皮肤长有疱疹以及皮肤有破损者、疾病发作期(如发烧、正在咳嗽等)患者不宜进行贴敷治疗。《人民日报》2017.7.13文/王君平

“笑气”为何难见笑？

“笑气”是什么？对人体有危害吗？带着这些问题，记者对北京大学中国药物依赖性研究所副所长、教授刘志民进行了专访。

记者：“笑气”是否有医学用途？

刘志民：“笑气”是气体麻醉药氧化亚氮（N₂O）的俗称，是一种古老的麻醉药，具有镇痛和一定的麻醉作用，临床上主要用于诱导麻醉和牙科等小手术的镇痛、镇静。

近年来，国内外媒体的确有一些滥用“笑气”并导致各种伤害的报道。我认为，从这些报道所披露情况的性质看，这应视为一种药物滥用行为。

记者：“笑气”为什么会滥用者造成危害？

刘志民：从药理学来看，“笑气”适当使用并不会对身体产生显著毒性。但是如果滥用则会对身体产生损害，受损害程度主要取决于

持续的使用时间、气体的浓度及其与氧气混合的比例。

记者：我们应该如何管理好“笑气”？

刘志民：虽然“笑气”还未被列入毒品的行列，但“笑气”滥用同一些列管毒品如大麻滥用具有类似的性质、过程和成瘾发展的可能性。

特别是“笑气”滥用人主要是一些包括在校学生在内的青少年，加之披着“合法”“无毒”的外衣，因此对青少年的欺骗性极大，所造成的危害性不容小觑。

“笑气”的成瘾性及其滥用导致的后果更为严重，列管只是时间或程序上的问题。作为一种近年来在青少年中流行、为娱乐目的使用而且已造成严重医学后果的物质，加强“笑气”在生产、流通和使用环节的管理已势在必行。

《中国科学报》2017.7.14文/袁一雪