

# 关爱低视力儿童 环境和早诊同样重要

□ 曾建林

低视力儿童由于视力障碍会对身心发育带来严重影响，他们处于生长发育阶段，早期的低视力视觉康复非常重要，需要社会和家庭营造安全的学习和生活环境，帮助孩子健康成长。

低视力是指经过手术、药物或一般配镜无法改善的视功能障碍，主要包括视力下降和视野缩小等，双眼中较好眼的最佳矫正视力大于0.05但低于0.3或者视野小于10度。低视力与近视、远视、散光是有区别的，近视、远视、散光的儿童不戴眼镜时的裸眼视力也低于正常视力，配戴眼镜后矫正视力可到正常，而低视力儿童经各种治疗或屈光矫正后双眼中最好眼的最佳矫正视力也低于0.3。儿童低视力的常见病因是先天性遗传性

眼病如先天性白内障、眼球震颤、视神经病变、早产儿视网膜病变、白化病等，后天的病因主要为外伤。

为早期发现儿童低视力，父母应该定期带婴幼儿做眼睛检查。一旦发现孩子眼睛有问题，如小儿眼睛呈凝视状态、眼睛不能追随目标、眼球震颤等情况，就要立即去医院找眼科医生检查。一般出生后4周的婴儿就可以追逐光的反射，3-5个月的孩子眼睛就可以追逐较小的事物了，随着孩子长大，正常的眼睛应能随人、物等景观运动。另外，家长如发现婴幼儿视功能达不到正常的水平，孩子眼球过大或过大、瞳孔发白、畏光、流泪等表现，应及时就医，进行早期诊断和治疗。

对低视力儿童而言，功能性视力非常重要，所谓功能性视力是指为了特殊目的而使用的视力，与普通意义上的视力检查不同。功能性视力对这些孩子是非常宝贵的，可通过训练得以改善提高。有的低视力儿童由于视力很差，不能进行一些精细的活动，如阅读、绘画等，但通过训练能够发现并避开障碍物，从而可以安全地行动。有的低视力儿童通过使用助视器可以参与正常的学习和活动。

凡是能提高低视力患者视力的任何装置或设备均称为助视器。常用的助视器有两类，远用助视器和近用助视器，远用助视器是指各种类型的望远镜，它们能使远处的东西变近、变大，但缺点是视野小、戴上走路非常困难；近用助视器是

指常用的手持放大镜、立式放大镜、近用眼镜式助视器、近用望远镜式助视器，缺点是度数越大，距离越近，越易疲劳。

低视力儿童因不同程度、不同类型的视力障碍问题，在学校和家庭日常生活中，常遇到各种困难，如看不到细小物件或细刻部分，不能阅读细小字体，阅读时容易漏字或跳行，读书和写字缓慢吃力，影响学习；看不到事物的全貌，容易碰到物体，对光线有不同需要，光线不合适会影响视功能；在人际交往中，不能察觉对方的表情和身体语言，由于外观正常但低视力，容易导致对方误会；中央视力缺损的孩子，会有头部倾斜的现象。

(作者供职于山西省眼科医院)

## 专家观点

## 创良好条件 助科学用眼

学校和家庭要为孩子创造适合的条件，鼓励低视力儿童使用助视器阅读，提供大字印刷、鲜明对比的读物；训练他们使用望远镜或安排孩子坐在离黑板近的地方，并给他们足够时间完成作业；教导他们有需求时，如何寻求帮助；根据低视力儿童对光线的不同需求，及时调整光源；户外活动时佩戴太阳镜、遮阳帽。

在日常生活中，家具最好选购不易破碎、无尖角的，避免儿童接触尖锐的刀、剪刀等物体；室内的颜色以高对比度为好，如墙面红色、地板蓝色、门框白色；日常用品分类放置，位置最好固定，为了便于识别，可给不同的物品作不同的标记；可选用大字体粗线条钟表、大字体粗线条电话、大字体粗线条键盘等，方便低视力儿童使用。



## 医事进展

### 能破坏癌细胞生物钟的新药

美国南加州大学和日本名古屋大学的研究人员日前合作研发出一种新药，可通过破坏癌细胞生物钟的方式来抑制癌细胞生长。

众所周知，扰乱生物钟节奏会损害人体健康，对细胞的生物钟也是如此。如果能扰乱癌细胞的生物钟，理论上可以摧毁或消灭这些癌细胞。

研究发现，一种名为GO289的分子可以通过阻碍癌细胞的生物钟从而放慢其生长周期，同时对健康细胞几乎没有影响。GO289药物与一种控制细胞生物钟的酶能相互作用，破坏对细胞生长和存活至关重要的其他4种蛋白质的功能。这种药物“可能成为消灭癌症的有效新武器”。

### 阿尔茨海默病可提前预测

美国华盛顿大学和德国神经退行性疾病中心等机构的研究人员发现，在出现阿尔茨海默病症状的16年前，特定基因变异人的血液中就可检测出升高的神经丝轻链蛋白水平，且这种蛋白水平的升高与大脑楔前叶的萎缩同步，楔前叶与记忆有关。神经丝轻链是构成神经元内骨架的结构蛋白。神经元受损或死亡时，这种蛋白质会进入脑脊液，从而进入血液。脑脊液中这种蛋白质水平升高是脑细胞受损的明显证据，但获取脑脊液需要脊椎穿刺，既不方便，也不经济。而新开发的抽血方法方便、快捷又经济。

### 发烧能促进免疫细胞“运动”

在免疫细胞表面，有一类名为整合素的细胞黏附分子，它负责免疫细胞在血管表面的停留（黏附）、爬行（迁移）和渗出血管等过程。中国科学院生物化学与细胞生物学研究所陈剑峰研究组发现，当机体温度达到高热(38.5摄氏度)及以上水平时，会促进免疫细胞中的一种名为热休克蛋白90 (Hsp90)的蛋白质被招募到细胞膜上与α4整合素“结合”，这能大大加速免疫细胞的“运动”(黏附和迁移)，使其可以快速赶往感染部位的淋巴结和组织，高效“扫除”感染。高热6小时可以有效诱导Hsp90的表达，研究人员正在研究能否缩短高热时间，让免疫系统在更短的时间内“开足马力”。

# 烹饪多蒸煮炖 远离“致癌物”

□ 钟凯

近日，香港消费者委员会在51款曲奇饼干和甜酥饼中，检出近九成样本有致癌物，包括丙烯酰胺及环氧丙醇，而六成样本更检出污染物氯丙二醇(3-MCPD)。消息传出，消费者哗然，赶紧去看自己购买的产品不在那些“含有致癌物”的产品名单中。最近不仅无印良品，还有丹麦曲奇、趣

多多、桂格麦片等纷纷中枪。每次新闻报道出来，消费者都会吐槽食品企业没良心，还是回家吃安全。

但实际上，很多人对它有很大的误解，甚至可以说不被忽悠了。所谓的“致癌物”是什么？为什么会出现在这些食品中？怎样吃才安全？



丙烯酰胺是获得美味的代价。美拉德反应是糖、碳水化合物和氨基酸、蛋白质在高温下发生的反应，它在食物加工中极其普遍。美拉德反应会伴随产生微量丙烯酰胺，所以它在高温处理的食物里普遍存在。

但是，美拉德反应的产物有许多种，相当一部分是风味物质。同时，美拉德反应还会让食物颜色褐变，比如烤肉、红烧肉的颜色。可以说，没有美拉德反应，食物的色香味都会逊色很多。

认定丙烯酰胺是潜在致癌物，尚无限量标准。国际癌症研究机构将丙烯酰胺列为2A类致癌物，即对实验动物致癌性明确，对人类致癌性不明确。

目前，国际上并未将丙烯酰胺视为一个重要的健康威胁，多个官方机构的风险评估都认为它不足为虑，因此国际标准及

各国标准中均没有丙烯酰胺限量。

但国际食品法典、美国、欧盟等均为工业界提供了降低食品中丙烯酰胺的操作指南，欧盟提出了一个参考值用于督促和指导企业降低丙烯酰胺含量。

不同食物中丙烯酰胺的含量差异很大。食品中丙烯酰胺的含量有很多影响因素，主要是食材、加热温度、时间。高碳水化合物、低蛋白食材更容易产生丙烯酰胺，比如油炸、焙烤的谷薯类食物，炸薯条、炸薯片是最典型的食物。

通常加热温度越高，产生丙烯酰胺越多，140~180摄氏度时丙烯酰胺生成速度最快。加热时间越长，丙烯酰胺越多，这可能与食物脱水，温度升高有关。

另外，食物的颜色可以直观判断丙烯酰胺含量，煎炸/烘焙/烧烤颜色越深，通常丙烯酰胺越多。

人们吃到的丙烯酰胺主要来自哪些食物，一个是看丙烯酰胺含量高低，一个是看食用量的多少。

不同饮食模式的影响很大，比如欧美消费者主要来自薯条、薯片和烘焙食品。

而根据中国大陆和香港的研究数据，中国人摄入的丙烯酰胺大约有一半来自家里的炒菜。这是因为中式烹饪特别喜欢爆炒和煎炸，这都会产生大量丙烯酰胺。从古至今都是如此。

其实，自己做不比外面卖得好。媒体报道或者一些所谓的“第三方测评”经常会盯着丙烯酰胺不放，因为它潜在致癌，又普遍存在。经常中枪的食品是油炸、焙烤类，包括薯条、薯片、咖啡、饼干、曲奇、蛋糕、面包、方便面等。但实际上，同样的食物，食品企业的工艺控制远胜家庭自制。

比如，家庭自制炸薯条丙烯酰胺的含量1100微克/公斤；街边炸油条丙烯酰胺的含量495微克/公斤；爆炒西葫芦丙烯酰胺的含量360微克/公斤；麦当劳、肯德基薯条丙烯酰胺的含量240~280微克/公斤；方便面饼丙烯酰胺的含量30微克/公斤。

对于相关报道，大众应该吃吃、该喝喝，媒体报道有很多是无病呻吟；其次，家庭烹饪多蒸煮炖，少煎炸烤，蔬菜在炒之前焯水，这不仅针对丙烯酰胺，而是通用建议；第三，丙烯酰胺含量高的食物，常常也是高油、高盐的，需要控制。

(作者系科信食品与营养信息交流中心副主任，中华预防医学健康传播分会常务委员)



# 什么？节后身体和心理会“逆反”！

□ 肖强

春节假期结束了，你是否觉得：你被自己的床“绑架”了？上班的路上，马路在摇晃晃晃？

不管你昨天睡得多早，只要一坐到工位上就犯困？也甭管昨晚做了多少心理功课，只要一面对电脑就无心工作，只想睡觉。

而且除了以上这些情况，你还伴有头晕脚酸、腹胀、食欲不振、浑身酸痛、注意力不集中等症状，这基本就是“节后综合征”来袭。

所谓“节后综合征”，是指人们在长假后出现的各种心理和生理上的不适表现。不过你也不用担心，不光你这样，你的老板也这样！

“节后综合征”主要是因为，人们面对长假止不住的“放肆”，忘记了长期保持的生活规律和紧张状态，生物钟一旦被假期打破，再想要重新投入到原本的工作中，就难免会出现“身体”和“心理”逆反的情况。

而且过年期间酒没少喝，肉没少吃，进而给身体带来很大的负担，再加上现在很多人会旅游过年，也会给敏感的人带来一些不适，心理和身体的双重打击，让大家的“节后综合征”更明显。

如何快速摆脱“节后综合征”呢？

年复一年，日复一日，在匆匆忙忙流失的岁月里，儿科医生说的最多的话语是“孩子怎么不舒服了？有什么问题吗？”“好了，先回家这样用药并加强养护，不紧张啊！”

匆忙中，2019猪年到了，大家都说，猪年是个福气年，那么，福气的金猪年能够带给共患难中的儿科和儿童们吉祥如意吗？！

俗话说，无论多么贫穷落后，节日里，总要满怀信心表达出美好的愿望！是的，为了儿童健康操碎了心、耗尽了体力的儿科医生们期盼的是更多医院开设儿科专业、接诊儿童患者。

儿科诊疗的对象是儿童，儿童相对于成人有很多特殊性，儿童的最大特点是生长发育快，做好儿科疾病诊疗必须首先熟悉儿童，了解儿童各个年龄阶段的生长发育规律及其影响环境。特别是生长发育中的儿童常常会出现一些小问题，这些小问题需要就近尽快处理，否则可能会变成大问题。

20年前，各个医院都是内外妇儿均衡发展，就近尽快处理儿童常见疾病问题是百姓均可享受的福利，那时候，从乡村、社区卫生院到大型三甲综合医院，都有经验丰富、值得信赖的儿科医生。近20年来，综合医院儿科关停、儿科医生短缺、儿童看病难等问题日渐严重，儿科医生、患儿及



第一步先把身体调整好，再慢慢调整心态，以便投入到工作、生活中。

饮食积滞：这是最为常见的疾患。亲朋好友团聚，大鱼大肉，山珍海味等等肥甘厚味之品的大量摄入，超出了肠胃能力范畴，出现腹胀、口臭、甚至腹痛等便秘症状。这时可以根绝情况选择大山楂丸、积实导滞丸等进行调理(请在医师指导下使用)。

食积发热：过年期间，孩子最容易因为饮食没有节制而出现食积，进而形成内热。此时若被着凉、受风等致病因素影响就很容易出现发热症状。这时可以根据情况选择小儿豉翘清热颗粒等(请在医师指

导下使用)。  
水土不服：外出旅游，尤其在潮湿、阴冷之地，出现恶心、呕吐等水土不服症状。这时可以根据情况选择藿香正气口服液等(小儿用药应选择不含有酒精的，并且不可与头孢类药物一起服用，请在医师指导下使用)。

身体得到改善后，心理上的调整也不可忽视。

首先，建议在上班的第一天稍作调整。这一天的工作也许会多到“生无可恋”，但有计划地依照“轻重缓急”罗列执行，可以帮助你厘清众多工作中的重点，减少焦虑情绪，也能让你更有掌控感。

其次，上班前精心打扮一番，穿一件美美的衣服，让“虚荣心”作陪，也能让你更加期待上班。

不管节后多么不想上班、生活还是要继续。我们能做的就是快速调整好自己，尽快进入状态，一起加油吧！

(作者系北京孔医堂执业中医师)



得到的回答却是这样重复率很高的话：“孩子发热了、咳嗽了、拉肚子了、呕吐了”“医生快来看，我们已经候诊6个小时了，怎么还没看到？”“医生怎么这么快就看完了？我们等了5个小时，这么几分钟就结束了!?”

# 期盼更多的患儿能及时就诊

□ 徐灵敏

家长时时陷入无奈和困扰之中。

2019新年伊始，儿童患者多，儿科候诊时间长，在外边候诊的家长嫌医生看病慢，进到诊室就诊者又嫌儿科医生看病速度快。我在微博中说，儿科困局中儿科医生和儿童家长是共患难的，一切都是为了孩子。

促使我发此博文的还有一个重要原因是，之前有一天，一个6岁孩子的父亲，在候诊了5个小时后情绪失控，在拥挤的候诊区大声骂骂儿科医生护士，强烈要求立即就诊。高喊孩子的病已无法等待。最后被保安大哥又压又劝，总算安抚下来，停止了咆哮咆哮。那个场景我永远不会忘记，但也很不愿意去记忆和描述：三个保安大哥围在情绪激动的父亲周围，防止他有什么过激行为；母亲则抱着襁褓中生病的孩子低着头流泪，茫然无措，期盼着孩子能快点见到等候多时的儿科医生；不谙世事的孩子却幸福安静地躺在母

亲的怀抱中睡觉。

待事情平息下来，爸爸妈妈无奈、无声地遵照规定坐下来候诊时，诊疗区却突然间出现了十几分钟的安静。医生、护士、家长、患儿、工作人员都很同情这一家三口，都显示出一种无奈、惆怅，因为这样的情况太让人难受了，都是为了孩子，都没有偷懒，但为什么会这样？

医生护士看家长安静下来了，又投入了各自的工作，谁也不会记住刚才闹事的家长是谁，医生也不会想起那位父亲之前的谩骂和不礼貌，都是弱小的百姓，都是共同陷入困局中、艰难求生存的普通人，本来就是应该互相照应、互相谅解的。为了儿童的健康幸福，为了未来的美好发展，大家的共同期盼是良好的儿童医疗保健体系。

2019年金猪送福，期盼更多医院

开设儿科、提供高质量高水平医疗服务，让生病的孩子第一时间接受医生的诊治，让经验不足的年轻爸爸妈妈们不因漫长的候诊而痛苦紧张，让抱怨投诉不再是“排队时间长、诊治时间快”的无解矛盾。

(作者系复旦大学附属中山医院青浦分院儿科主任医师)



# 咖啡与癌症的关系

□ 康健



现如今随着人们的生活越来越好，咖啡成为必不可少的饮品，但你知道咖啡与癌症的关系吗？

降低2型糖尿病发病风险 瑞士苏黎世联邦理工学院的研究人员发现，如果血液中含咖啡因成分，有一种肾细胞就会相应地产生胰岛素。

无独有偶，美国哈佛大学一项针对12.6万人进行的研究显示，常喝咖啡的人患2型糖尿病的风险较低。

降低结肠直肠癌发病风险 美国南加州大学诺里斯综合癌症中心的一项研究显示，咖啡可降低26%的结肠直肠癌患病风险。

且随着咖啡消耗量的增加，结肠癌罹患风险逐步降低，这一趋势在结肠癌和直肠癌均很明显。

研究者说，咖啡内含有多种促进结肠健康的成分，咖啡因和多酚有抗氧化作用，类黑精能够促进结肠蠕动，二萜类物质可以抵抗氧化应激损伤。

降低结肠癌复发率 研究人员发现，经常喝咖啡可显著降低肿瘤复发和提高结肠癌3期患者的存活率。

研究发现，每天喝4杯或更多咖啡的患者(咖啡因含量约460毫克)，比不喝咖啡的患者癌症复发的几率要低42%。在随访期间，那些定期喝4杯或更多咖啡的患者比不喝咖啡的患者死于癌症或其他任何原因的死亡率低33%。

降低肝癌发病风险 意大利米兰大学临床科学与公共卫生部、米兰 Mario Negri 药理研究所的研究人员称，摄入任何种类的咖啡可能使肝细胞癌风险降低达50%(降低幅度取决于摄入量)。

研究者表示，咖啡预防肝癌的积极作用可能归功于咖啡被人熟知的预防糖尿病的功效，而糖尿病则是导致肝癌的因素之一；还有另一种可能是咖啡能预防肝硬化，对肝脏中的酶起到有益效果。

降低黑色素瘤发病风险 美国国家癌症研究所的研究表明，每天喝超过4杯咖啡，可以在10年里降低20%的皮肤癌风险。

从理论上来说，咖啡中的各种成分被证实能影响相当数量的分子路径，而这些路径能够降低与紫外线相关的皮肤癌的风险。

抑制乳腺癌生长 英国的研究结果称，对于被诊断出患有乳腺癌并且应用他莫昔芬进行治疗的女性，喝咖啡可以抑制肿瘤的生长，减少复发风险。

研究显示，每天至少喝两杯咖啡的妇女乳腺癌复发风险，是喝两杯以下或不喝咖啡的妇女的一半，且肿瘤体积较小、发生激素依赖性肿瘤的比例较低。

降低头颈癌发病风险 日本爱知县癌症中心针对头颈癌的调查发现，每天喝3杯以上咖啡的人，头颈癌发病风险比喝不到一杯的人低了约40%。