

10月15日,国家卫生健康委网站发布了《儿童青少年近视防控关键适宜技术指南》,旨在落实《综合防控儿童青少年近视实施方案》,指导科学规范开展儿童青少年近视防控工作。《指南》提出了哪些关键适宜技术?有何特点?



防近视应该这样做

首提“筛查性近视”

《指南》针对7个方面提出了近视防控适宜技术,包括筛查视力不良与近视、建立视力健康档案、培养健康用眼行为、建设视觉友好环境、增加日间户外活动、规范视力健康监测与评估、科学诊疗与矫治。

值得注意的是,《指南》首次提出“筛查性近视”这一术语。安徽医科大学卫生管理学院院长陶芳标说,筛查性近视不等于临床诊断近视,前者是指通过远视力检查<5.0(而非睫状肌麻痹状态下电脑验光或串镜检查等方法),将可疑的近视学生筛查出来。学校开展近视筛查时,

一般只能用快速、简便的方法筛查近视,不能全部开展扩瞳验光诊断近视。“国家卫生健康委向社会公布的学生近视率,指的就是筛查性近视率。”陶芳标说。

《指南》此次选用的是标准对数视力表。“标准对数视力表的5.0相当于国际标准视力表的1.0,5.1相当于1.2,5.2相当于1.5。”北京同仁医院眼科中心主任、全国防盲技术指导组组长王宁利解释,从视力表设计角度讲,标准对数视力表是指指数递增的,比国际标准视力表更科学、方便,“因此我们倡导使用标准对数视力表”。

小学是预防近视重点

防控近视的重点是确定重点人群,并进行针对性干预。“我们分析了儿童青少年近视年度变化情况和特点,发现预防近视新发的重点在幼儿园和小学年龄段。”中国疾控中心学校卫生中心主任马军说,“2018年全国小学一年级近视率为15.7%、六年级为59.1%,增长了43个百分点;到了高中阶段,预防近视新发已无太大意义,但需要防止近视度数快速发展,以及高度近视造成其他眼病发生。”

马军提示,各地在防控近视工作开展过程中,除了依据2018年儿童青少年近视调查结果,还应分析本地区儿童青少年不同年龄屈光状态特点,找出增长速度最快的年龄段,分析屈光状态变化影响因素,从而更精准地确定本地区的重点干预人群。

此前有舆论认为,眼

“课间10分钟,结伴同行走”

《指南》提出了增加学生日间户外活动等措施,但现实中这些措施往往难以落地。

“我们提出一个口号——课间10分钟,结伴同行走。”陶芳标说,“很多学校面临校舍空间不足的问题,因此《指南》强调学生要在课间走出教室,而不强调活动的形式,既可户外远眺也可进行各类活动,这样每天可增加40分钟或更长时间的户外活动。结伴同行上学是指家长轮流护送孩子与其

结伴同行上学,既能减轻家长负担,也可增加学生户外活动量。”

对于已经近视的学生,户外活动是否还有意义?陶芳标表示,在目前公认的证据等级较高的4项随机对照研究中,两项研究发现增加户外活动可延缓近视进展。另外,不同季节近视进展存在差异,冬季近视进展快,而夏季光照强度更高,近视进展慢,这种季节趋势也是户外活动与近视进展关联的间接证据。

张磊

让群众享受优质的医疗服务

甘肅日報訊 “你的关节已经发生了病变,一定要引起重视,有时间的话,可以到我们医院来作进一步治疗。通过医疗报销后,你个人负担不了多少,如果不加重,一定要来找我。”10月19日,康定百草堂骨科医院骨科专家梁强,看了来自丹巴县的环卫工人洛拉姆后说。

“我参加环卫工作13年了,每天早出晚归,风吹日晒。生活又没有规律,只知道一天下来腰酸背痛,我以为是走的路太多,太累了,根本没有在意,还从来没有做过体检,听说康定百草堂骨科医院免费为环卫工人进行全身体检,好多姐妹们都来体检了,听说医生热情周到负责,我就来了,梁强医生对我的关节病提出了很好的治疗方案。我给家人商量下,尽快来医治,如果拖成了大病,我自己痛苦,还会连累家人。非常感谢他们。”洛拉姆说。

“习近平总书记强调,要坚持基

本医疗卫生事业的公益性,不断完善制度,扩展服务、提高质量,让广大人民群众享有公平可及、系统连续的预防、治疗、康复、健康促进等健康服务。进驻康定以来,为了响应总书记关于医疗卫生公益性的号召,我们医院从10月9日开展了‘同在蓝天下,情系环卫工’的专项义诊活动,每天都有很多环卫工前来体检。为康定市环卫、园林工人免费提供健康检查和健康咨询,并为他们建立健康档案。环卫、园林工人因为工作的特殊性,常常早起晚归,为我们每一个市民提供了干净整洁的城市环境,他们(她)们理应受到尊重。我们精心为他们设计了体检方案并全部免收人均费用891元,还为他们准备了营养早餐。预计将有近300名环卫园林工人来院检查,咨询,就诊。全部体检完后,医院将免收26万元的体检费用。”康定百草堂骨科医院院长陈万

宇告诉记者,他毕业于贵州遵义医科大学临床医学系,在北京中医大、武警医学院深造,四代传承骨伤科治疗,他学成后,到了甘孜州森警部队服役,从事卫生管理与内科常见病、突发疾病的诊断与治疗。在甘孜州服役期间,他得知甘孜州的许多工伤患者都要转院到全州中医院或成都363医院,在转院途中加重了患者的痛苦,也加重了家属的经济负担,退役后,他就积极谋划在康定开一家专业的骨科医院,让工伤患者在家门口就能够看好病。如今,医院已经建成开业,医院将坚持公益性的定位,以患者为中心,以一流的医疗设备和高质量的治疗水平,为甘孜州的农牧民群众提供更优质的医疗服务,通过全民享有基本医疗保障,有助于减少因病致贫、因病返贫,降低因健康原因导致的绝对贫困人口。

记者 马建华

色达“妇保”中心提升快速反应能力

甘肅日報訊 “各项准备工作就绪,演练开始。”10月18日晚,在色达县妇幼保健计划生育服务中心,一场救助大出血产妇的实战演练有条不紊地进行。

晚上00:30分,妇产科女护士自然分娩一活男婴,重4500g,胎盘胎膜自然完整娩出,产时顺利;产后1小时50分,当班护士报告医生:“产妇出血较多,情况危急!”

当班医生在胎盘娩出后,发现产妇产后出血量约400ml,立即启动一级预警,同时,立即排查出血原因,并通知二线医务人员、科主任、检验科、B超室,立即进行吸氧、心电监护、建立静脉通路、留置尿管、促宫缩、检查软产道、抽血化验及备血。二线医务人员到场后,科主任了解病情同时查体,掏出血凝块约300ml,产妇出血大于500ml,立即启动二级预警,报告上级医师及医

务科,启动院内急救;通知检验科配血,当二线医生观察病情后,要求给予卡前列素氨丁三醇250ug肌肉注射,促宫缩治疗,进一步与家属沟通。上级医师到场后,查体按压宫底流血300ml,产妇产后出血1000ml,立即启动三级预警,进入危重患者抢救流程,巨大儿,产时疲弱均系出血高危因素,上级医师“继续扩容治疗,要求再次给予卡前列素氨丁三醇250ug肌肉注射,准备输血,上报医务科,进一步止血治疗”,在治疗的同时,组织协调院内抢救,同时上报县产急办;演练紧张有序地开展着,在每一位医护人员的配合协调下,最后成功抢救大出血患者。

“近年来,我们中心开设贫困家庭绿色通道,兑现各项惠民生政策,医疗设备不断完善,医疗水平不断提高,各项关爱服务措施落实到位,如今,孕产妇及家属对色达县妇幼保健计划

生育服务中心的满意度也在逐年提高。为了提升医疗水平和服务质量,我们经常开展产科专业技能培训和快速反应团队急救演练,不断提升快速反应和处置能力,指导医务人员提高实战水平。建立妊娠合并症处置、危重孕产妇转诊救治协作诊疗模式,产科疑难重症诊疗能力显著增强。建立妊娠高血压疾病、胎盘相关疾病、早产强化专科诊疗水平。以临床应用为导向,聚焦高龄孕产妇妊娠并发症防治,重大胎儿疾病宫内诊断、胎源性性疾病等问题开展探讨,加强产科急救管理,提高抢救成功率,确保产妇的生命安全,对有效控制孕产妇死亡率起到积极促进作用。”色达县妇幼保健计划生育服务中心负责人告诉记者,该中心将努力提供以母婴安全为中心的人性化服务,巩固母婴安全优质服务实施成果。

苏朗央青

多喝茶有助于身体健康?

茶文化历史悠久,饮茶有一定保健作用是很多人都知道的,但是却很少有人关注茶叶中的毒素;茶叶里一种毒素“氟”。虽然“氟”这种元素适当摄入有助于防治龋齿,但长期摄入过量氟化物会使人体中毒,甚至可能导致癌症、神经疾病以及内分泌系统功能失常。

氟及其化合物均以常量成分分布于自然界。研究表明,茶树是富集氟能力很强的植物,含量高达每千克几百至上千毫克,而且茶叶中42%—86%的氟可被溶解到茶水中,因此,饮茶是人体摄入氟的重要途径。

氟在人体内以微量成分存在,是维持骨骼正常发育必不可少的微量元素之一,但是如果人体摄入氟的过量,就会引起慢性氟中毒症。近年来,在我国四川、新疆、内蒙古等地均有饮茶型氟中毒症的报道。

茶叶中的氟主要来源于土壤和大气,最初人们对于茶叶中的氟是带有好奇心的,在很多地方饮茶被当做一种防龋手段进行推广。但自从1963年第一次有报告表明越南出现由茶氟引起的氟牙症流行后,世界各地一直不断有类似的病

例出现。后来就有学者将这种特殊类型的氟中毒称为“饮茶型氟中毒”。

“饮茶型氟中毒”和一般的中毒不一样,因为是属于慢性中毒,一般不易被人发现。轻者会导致人浑身无力,记忆力减退等。严重的会损害人体的肾脏。氟是一种腐蚀性特别强的元素,含有过高的氟元素在人体内,时间久了就会产生病变,严重的还会引发癌症,所以茶叶型氟中毒不容忽视。放置越久的茶越容易含有大量氟元素

饮茶文化在全球都有悠久的历史,但是说氟存在茶就不能喝了,因为并不是所有茶叶里的氟含量都能高到让人们必须放弃的程度,那么到底什么样的茶叶氟含量较高?

根据目前的研究结果显示,茶的氟含量是随叶龄的增长而提高。春季新叶萌发,开始累积环境中的氟。所以在春季采摘茶叶的时间越早、茶尖越嫩,其氟含量越低。相反,砖、边茶是用茶的粗老叶片、梗加工而成的,其氟含量是一般商品茶的100~200倍,而且越是存放时间久远的劣质茶叶,其氟含量越高。

有关“饮茶型氟中毒”的研究中发

现,中国内地汉族居住区氟中毒病例很少,但部分少数民族地区则发现了流行氟牙症和氟骨症,这就与他们长期饮用高氟含量的砖茶、边茶等有关。因为他们的饮茶方式是将高氟含量的砖、边茶用水或奶进行煎煮,每餐必用其伴食。这使得茶氟的溶出量和摄入量均显著增加。若长期饮用,再加上饮水中的氟,摄入体内的氟就会超过标准,导致慢性氟中毒。

养成良好的饮茶习惯就能避免氟中毒。综上所述,茶叶里含氟并不可怕,养成良好的饮茶习惯还可以让氟元素很好的为人体健康服务。

有专家建议,每日饮用的茶叶以不超过5克为好,最好不要饮用砖茶,如何你爱好喝茶,那么每天最好不要超过2.5克;提倡在饭后饮茶,避免在饭前饮茶;不要喝隔夜茶,泡好的茶不要放置太久;不要用保温杯泡茶,因为温度较高相当于煎煮茶,更容易让茶叶里的氟元素析出。

州疾控中心主办
http://www.gzcdc.org/
健康热线: 12320

| 健康 | 资讯 |

多部门出台政策 推进艾滋病防控

日前,国家卫健委等10部门联合制定了《遏制艾滋病传播实施方案(2019—2022年)》,旨在解决当前艾滋病防治工作中的重点和难点问题,遏制艾滋病传播上升势头,将疫情持续控制在低流行水平。

实施方案明确提出增强艾滋病防治意识,避免和减少不安全性行为,最大限度发现和及时治疗艾滋病感染者,遏制艾滋病传播上升势头,推进消除母婴传播进程,将艾滋病疫情持续控制在低流行水平的总体目标,围绕目标实施“六大工程”。

其中,预防艾滋病宣传教育工程突出增强个人健康责任意识,提高宣传技术水平,加强针对居民、流动人口、老年人、易感感染艾滋病危险行为人群宣传教育的针对性和有效性。

“本次实施方案的一个特点是突出预防为主,防治结合。”北京协和医院感染内科主任李大生表示,“加强防治艾滋病和性健康教育,做好综合干预,减少不安全性行为,有助于从源头降低感染风险。”

艾滋病防治不仅是医学问题,更涉及社会治理难题。国家卫健委有关负责人表示,本次实施方案还提出了综合治理、群防群控。坚持疾病防控、社会治理双策并举,发现管理传染源、阻断传播途径、保护易感人群三管齐下。

实施方案提出要扩大检测,最大限度发现和及时治疗艾滋病感染者,阻断传播途径,是遏制艾滋病传播上升势头的有效办法。“方案提出对感染者实施应治尽治策略,不断提高抗病毒治疗服务质量,有助于提升艾滋病感染者的生存质量。此外还鼓励源头科研创新,加快新型艾滋病药物、疫苗、检测和生物预防技术的研发,强调治疗上的创新研究,有助于进一步加强艾滋病治疗水平。”李大生说。

专家告诉你如何 预防“沉默杀手”

10月20日是“世界骨质疏松日”。因为潜伏期长、早期没有明显症状,骨质疏松被称为“沉默杀手”。专家提醒,谨防发生骨质疏松,改善生活方式和定期身体检查必不可少,要早诊断、早治疗,避免带来严重后果。

青海省人民医院骨四病区主任医师索南昂秀介绍,骨质疏松症是由于多种原因导致的骨密度和骨质量下降,骨微结构破坏,造成脆性增加,从而容易发生骨折的全身性骨病。

“肌肉酸痛、脊柱变形(弯腰驼背)和发生脆性骨折是骨质疏松症最常见的临床表现。目前中老年人骨折患者中,绝大多数是和骨质疏松有直接关系。绝经后女性、50岁以上男性是高危群体。”索南昂秀说。

在青海省人民医院就诊的56岁患者刘丽说,去年开始自己就经常背痛、乏力,后来不小心崴了脚,去医院检查才发现早已患有骨质疏松症。

“许多骨质疏松症患者早期常无明显感觉,所以更应高度重视。”索南昂秀说,如果存在长期熬夜、吸烟酗酒、饮食不健康、长期服用激素类药物等情况,发生骨质疏松的风险会明显增加。

随着生活节奏的加快,骨质疏松的发病率也有年轻化的态势。索南昂秀说,有的年轻人本就缺乏运动,又有不少不良嗜好,加上挑食节食导致饮食中钙元素的摄入减少,达不到理想的骨骼峰值量,因而也可能患上骨质疏松。

专家建议,预防骨质疏松,一方面要合理膳食,均衡营养,多食用含钙、磷元素高的食品,如牛奶、鱼、虾、豆制品等。另一方面要坚持科学的生活方式,如加强体育锻炼,少吸烟,少饮酒,控制咖啡、浓茶及含碳酸饮料的摄入量。此外,还要加强日光照射。“高原地区阳光充足,经常接受阳光照射会对维生素D的生成及钙质吸收起到非常关键的作用。”索南昂秀说。

秋季小儿哮喘多发 应避免接触过敏原

秋季是小儿哮喘的多发季节。医疗专家提醒,过敏原暴露是诱发哮喘的常见原因,哮喘过敏体质的孩子尤其要注意避免接触过敏原。

最近,重庆5岁大的孩子西西连续出现咳嗽等症状,经过呼吸专科检查,被诊断为咳嗽变异型哮喘。

专家介绍,小儿哮喘是一种慢性气道炎症,主要表现为呼吸急促、喘息反复发作,还有一些不典型的症状,如慢性咳嗽、胸闷等。哮喘反复发作不但导致患儿反复就诊,还可导致肺不张、胸廓畸形等不良后果,严重影响孩子生活质量。

重庆医科大学附属儿童医院呼吸中心主任罗廷秀说,哮喘类型复杂,临床表现及诱发因素个体差异较大,如对哮喘认识不足,易被误诊为支气管炎、喘息性支气管炎或肺炎等。专家提醒,呼吸道感染、过敏原暴露是诱发哮喘急性发作的常见原因。在日常生活中,常见的过敏原有牛奶、鱼、虾、蟹等食入性过敏原,也有尘螨、花粉、动物毛屑等吸入性过敏原。

“找到过敏原,才能有效避免哮喘发作,做到早期监测及干预。”罗廷秀说,改善家庭卫生环境,定期晾晒衣被,防止尘螨聚集等,可有效预防相关过敏原引起的哮喘发作。另外,冷空气刺激也可能诱发哮喘发作,秋冬季出门可以给孩子戴口罩,避免冷空气吸入刺激。

本栏据新华社