

天天网课 如何保护眼睛？

受新冠肺炎疫情的影响，学校给孩子们提供了网络课堂，家长们一方面感到欣慰，另一方面也担心孩子长期对着电脑，近视度数可能会加深。中山大学中山眼科中心屈光与低视力科主任医师杨晓教授指出，远程教学模式会导致儿童和青少年学习模式和用眼习惯发生改变，家长应重视对孩子视觉健康的保护工作，提前做好防控。

警惕：开学或迎来配镜高峰

连日来，随着寒假时间的延长、居家远程学习模式的铺开，孩子视觉健康成为了家长们焦虑的问题。“我的孩子一天到晚都盯着屏幕，这近视度蹭蹭蹭往上涨怎么办？”“要不要换台大屏幕电脑或者买防蓝光眼镜，这方法有没有效果？”……

针对家长们的焦虑，杨晓介绍，最近不少家长咨询相关问题，常见有：间歇性外斜视；视近不能持久、眼痛等视疲劳表现。杨晓介绍，随着孩子们居家学习时间拉长，有的孩子上完网课课后手机、电视屏幕不停歇，过度用眼可能会导致眼健康不良，例如近视加深或视疲劳，以及眼干等视频终端综合征，主要表现为：眼酸眼胀、眼干、眼红、刺痛，看近太久后看远模糊，有些甚至出现头痛等，这些都是视疲劳的表现，有些是属于双眼视调节和集合的问题。

“预测在开学后的周末会出现就诊、配镜小高峰，近视的发病率会增加。”杨晓表示。

防控：居家学习要做好预防

专家提醒，在居家远程学习期间，家长应引导孩子们培育良好的用眼习惯，及时纠正错误的学习姿势，并可从光线、用眼时间、运动等方面做好近视防控工作。

在上网课时，显示器屏幕的中心和双眼平齐，眼睛与屏幕的距离应保持在45-65厘米之间。“建议眼睛离显示屏的距离越远越好，可将手机内内容投屏到电视机上播放，有条件的家庭，可参考学校教学，采用投影仪替代电子屏幕，要注意显示屏与外部光亮度需接近。”此外，显示视标的大小需适中，不要太小，如视角大小，越需要专注，越不敢眨眼，太大则影响视野范围。

读书写字的过程中，正确的姿势很重要。学习时选择合适的桌椅高度，保证正确的读写坐姿，做到“三个一”：一尺一拳一寸，即眼睛与书本距离应约为1尺(33cm)、胸前与课桌距离应约为1拳(6~7cm)、握笔的手指与笔尖距离应约为1寸(约3cm)。

家长需注意的是，学习的光线也很重要。如果是白天，建议将写字台搬到有自然光的场所，光线充足的阳台和窗户旁是非常好的选择，可以远眺，也可以在那里看书写字。但要避免阳光直射书本或眼睛。夜间使用台灯时，灯光亮度要以眼睛直视时觉得不刺眼为宜。台灯放置位置需正确，台灯光线从写字的手写斜前方射入。如右利手的，台灯应放在左前方，避免写字时手影遮挡光线。此外，使用台灯时，房间里大灯也应该开着。

调整：网课时间掌握“30/10”原则

杨晓表示，学生们在学校教室的学习，通常是40/10，即40分钟课程搭配10分钟休息时间，但是网课由于显示屏为电子屏，且距离太近，所以建议调整为30/10，即学习30分钟，休息10分钟。

在居家护眼的举措中，可考虑眼保健操和运动相结合。眼保健操务必保证洗干净手后再做，做完再洗手。

“在家里也要坚持利用各种条件进行适度的体育锻炼，比如在阳台跳绳、仰卧起坐、跑步机跑步，从而达到和户外活动类似的预防近视效果或强身健体的作用。”杨晓提醒。

提醒：有以下症状应及时就医

当孩子眼睛不舒服时，家长们时常感到手足无措，是用眼过度还是眼睛出了问题，在疫情期间是否应该带他就诊？

杨晓表示，判断是否立即就诊最重要的关键词是：短期明显视力下降；短期明显眼痛；眼外伤。具体的症状表现为：伴有视力明显下降的眼红；突发明显眼痛、眼红、头痛；突然发生的或短期加重的明显视力下降；突发的看东西有持续的遮挡感；眼部外伤（轻微的眼皮擦伤，无视力下降的碰伤等可先在家观察）；异物进眼等。如果有以上症状，家长应尽快带孩子就诊。

如果只是眼疲劳，如出现眼部干涩或眼痒症状，不一定要马上用眼药水，可用以下方式改善眼疲劳，如注意不要揉眼，眼干可适当热敷，如平时有眼部过敏史，出现眼痒可适当使用冷敷，如合并其他眼部不适，如分泌物增多等，仍需及时就诊。

“经过一段时间远程学习模式，开学后，家长应密切观察孩子的视觉健康情况。”杨晓提醒，如果开学后家长发现孩子看远处经常眯眼，歪头视物或眯眼，视物疲劳，抄作业不完整，学习成绩下降，性格和情绪发生变化等，应尽早带孩子到眼科就诊。

据广州日报



致敬奋战在抗疫一线的 检测英雄

◎炉霍县委中心组报道组 罗丹 仁青卓玛 文/图

2月13日深夜，炉霍县疾控中心迎来了一批特殊的“客人”——杨小蓉、黄玉兰、曾林子，这3名专家是从四川省疾控中心赶赴炉霍县支援抗疫一线，负责开展核酸检测(PCR检测)的检测人员。

自新冠肺炎疫情发生以来，同时间赛跑、与病毒较量是各级医务人员的使命担当。“这就是你们(县)疾控中心?那我们先上去看下(检测)设备嘛。”杨小蓉一行三人经过一路颠簸，到达炉霍县疾控中心大楼前时已经疲惫不堪，加之高原缺氧，三人的脸色煞白，她们没有听从先吸氧休息一下的建议，而是直奔奔向县疾控中心核酸检测实验室，安装设备、调试检测。

凌晨2点，杨小蓉一行穿上防护服，戴上护目镜，戴上手套和口罩，全副武装，进入核酸检测实验室，开始对从临县道孚运往炉霍县疾控中心的400余份生物样本进行检测。

除省疾控中心的杨小蓉一行3人以外，炉霍县疾控中心的张光慧、贾春燕、文福康3名检测人员也与杨小蓉一行，共同开展核酸检测工作。由于核酸检测工作场所特殊、工作性质特殊，每名进入实验室的医务人员都必须是全副武装。尽管行动不便，但为了完成检测任务，避免交叉感染，检测小组的6人每次都是相互监督，在确保一切防护措施穿戴好后，再进入实验室。

进入实验室后，工作时间至少是6—8个小时，连续工作，不进食、不饮水，尽量减少上厕所的次数。“进去(实验室)一趟很不容易，防护用品紧缺，我们想尽快

完成这些工作，就只能不吃不喝，先把手上的样本尽快检测完，心里才踏实。”县疾控中心的张光慧说。

每天一大早，检测人员从定点居住的酒店前往县疾控中心核酸检测实验室，再出来的时候常常已是下午3、4点钟，吃完饭，稍微休息一下，又要全副武装进去继续开展检测工作。这是检测人员近半月的日常工作。

为了争取能够尽快完成道孚紧急样本及我州北路片区8县的核酸检测任务，省、县疾控中心的6人检测小分队，克服寒冷的天气和高强度的工作压力，全神贯注投入一次次检测中。“每天都有新的样本需要检测，这组还没完，又来新的一组(样本)了。”检测员文福康说：“我们就想保质保量地把每一个样本检测准确，对于检测为阳性和弱阳性的样本，我们都要复核一次才向(疫情防控)指挥部报告。虽然工作量增加了，我们的生活节奏也打乱了，但是这个(检测)工作是每一名甘孜人民最牵挂的事情，不管再苦再累，我们都要坚守我们的岗位和使命，战斗在防疫阻击战一线。”

“1451”这是截止发稿时，在炉霍县疾控中心核酸检测实验室进行检测的生物样本数量。这1451份样本，除炉霍县的195份样本以外，其余的生物样本均来自我州道孚县、甘孜县、德格县、石渠县、色达县等其他兄弟县。

凌晨，在炉霍县疾控中心的大楼里，笔者本想采访一下省疾控中心来的杨小

蓉医生一行，看到躺在藏床上已经睡着的检测人员时，却不忍心将他们叫醒，“小声一点，让他们休息一会儿吧，这个检测很耗费心力，他们太累了”。炉霍疾控中心主任韩声付说。

漆黑的夜晚四周静谧无声，人人都进入了梦乡。只有高耸的疾控中心大楼，仍然灯火通明。在这里，新冠肺炎病毒离我们如此之近，却因为这支与病毒“亲密接触”的英雄队伍，病毒离我们越来越远。无声的检测数据和无畏的检测英雄为抗击疫情给予了最科学、最权威的信息和保障，我们浑身充盈着感动和安宁。



检测人员正在实验室开展工作。

高血压防治信息要点

一、基本知识

1、高血压是最常见的心血管疾病，可能危及每一个人的健康，因此成年人每年至少应测量一次血压。

2、高血压病人早期常无感觉，往往悄然起病并造成突发事件，被公认为“无声杀手”。

3、中风、心脏病、肾功能不全等疾病是最常见的高血压并发症，致残、致死率高，危害严重。

4、超重和肥胖、高盐饮食、过量饮酒是高血压发生的主要危险因素；控制体重、限盐、限酒是防治高血压的有效措施。

5、血压易受环境、活动、情绪及用药不规则等多种因素影响而发生波动，因此高血压病人要经常测量血压。

6、健康的生活方式是高血压防治的基石，持之以恒将终身受益。

7、控制高血压患者血压水平，减少心、脑、肾等器官损害。

8、全面考虑各种心脑血管病的危险因素，药物与非药物疗法相结合，全面达到治疗目标。

9、合理选择、长期坚持、规律服用治疗高血压药物，是持续平稳有效降压的基本保证。

10、人人参与，共同行动，提高高血压知晓率、治疗率和控制率。

二、重要信息

1、高血压是最常见的心血管疾病，可能危及每一个人的健康，因此成年人每年至少应测量一次血压。

* 2002年中国居民营养与健康状况调查显示，中国成年人高血压的患病率为18.8%，即全国约有1.6亿高血压患

者，每5个成人就有一人患高血压，高血压已成为我国最常见的心血管疾病。

* 随着我国经济的发展、人民生活水平的提高，主要是居民饮食结构和生活方式的改变，我国高血压的患病率呈现明显上升趋势。与

1991年相比，2002年我国高血压患病率上升了31%，高血压患病人数增加约7000多万。

* 目前我国农村高血压患病率正在快速上升，“城乡差别”明显减少。

* 我国年轻人高血压患病率上升趋势比老年人更为明显，高血压发病低龄化值得关注。

* 女性在更年期和更年期后高血压、动脉粥样硬化和冠心病的发病率显著增高，应引起高度重视和有效防范。

* 儿童高血压也不少见，而且知晓率极低，往往被忽视。对儿童期高血压的早期诊断、早期预防、早期治疗十分重要。

* 美国弗明翰心脏流行病学研究提出，在55岁血压正常的人群中，有90%的人以后可能会发展为高血压，在美国每3个成年人中就有1人患高血压。

* 我国65岁以上人群，高血压的患病率达50%左右。若不加强防治，高血压将危害每一个人的健康。

* 作为最常见的心血管疾病，高血压已成为全球范围内的重大公共卫生问题。

* 早期发现高血压的最有效办法就是定期测量血压，建议成年人每年至少测量一次血压。

* 一次测量血压正常者并不代表

以后血压正常，因此应定期测量血压。

* 有高血压家族史、超重或肥胖、习惯高盐饮食以及缺乏体力活动者是高血压的易患人群，更应定期测量血压。

* 健康成人的正常血压水平应该小于120/80毫米汞柱，如果发现血压水平超过140/90毫米汞柱，应到医院做进一步的诊治。非同日三次收缩压水平均大于140和/或舒张压大于90毫米汞柱者，确诊为高血压。

2、高血压病人早期常无感觉，往往悄然起病并造成突发事件，被公认为“无声杀手”。

* 高血压通常没有特异的自觉症状，而且病人的主观感觉和血压升高的程度并不一致，容易被病人忽略，直到出现严重的临床表现才引起重视，这时已造成心脑血管损害。

* 多数高血压病人悄然起病，不易被察觉。许多病人是在体检或因其他病就诊时被偶然发现。

* 没有头晕头痛等不适，不能认为就没有高血压。只有测量血压，才能心中有数。

* 有些患者是以急性中风或急性心肌梗死而骤然发病，到医院检查才发现高血压，因此高血压被称为“无声杀手”。中老年人的心脑血管病大多数起源于青年时期的轻度高血压。

(未完待续)



防控疾病 共赴小康
州疾控中心主办
http://www.gzzcdc.org/
健康热线：12320

挖鼻容易导致细菌感染

鼻腔是人体唯一不闭合的器官，是肺的“空调”和“过滤器”，其作为人体与外界空气接触的第一道防线，往往直面致病微生物的威胁。那么，新冠肺炎疫情期间，该如何守住鼻部这道防线？

挖鼻易致病毒传播

广东省名中医、广东省中医院耳鼻喉科李云英教授介绍，人的鼻子兼顾呼吸和嗅觉功能，正常情况下，鼻黏膜通过分泌一种清澈的黏液来维持鼻腔和鼻窦内部的湿度，吸附空气中的灰尘、致病微生物及过敏原；鼻腔的“黏液-纤毛系统”则对吸入的空气起到加温、保湿和过滤等而发挥其第一道防线的作用。一些人经常挖鼻孔的习惯，比如气温下降时，一些人会通过开暖气来应对，当空气的湿度太低，或者早上和晚上的湿度差距很大时，鼻黏膜表面的分泌物会更容易干掉，形成鼻痂，过量的鼻痂产生不适感，有人就会去“挖”。另一种情况是过敏性鼻炎发作，由于鼻腔搔痒，人们也会忍不住去挠。

新冠肺炎可以通过接触传播，这意味着如果有人触摸了附着病毒的物体表面后再去挖鼻，就有可能被感染。更何况，通过接触传播的不单单是新冠病毒，很多其他病毒和细菌也可以通过这种方式传播。

鼻腔冲洗可使鼻腔舒畅

李云英介绍，鼻腔冲洗是一种简单、安全、经济、有效的方法。鼻腔冲洗虽然不能起到直接预防新冠病毒感染的作用，但能及时清洁鼻腔、清除鼻腔中的过敏原等有害物质，恢复鼻子的最佳防护状态。

李云英建议选择生理

科学防疫 老年人应该避开五大误区

面对疫情，老年人既不能不在乎，也不要过度恐慌，要科学防控，做自己健康的第一责任人。

误区一：建议老年人佩戴N95口罩，密闭效果好。

正确方式：在新冠肺炎疫情流行期间，建议选择合适的口罩类型。

老年人正常外出时选择一次性医用口罩即可，回家之后将口罩置于干净、通风的地方，可以重复使用。如果出现脏污、变形、损坏、有异味时，需要及时更换。

不建议老年人使用N95或KN95等防护口罩，因为其密闭性太强，呼吸阻力较大，长期佩戴后可能出现缺氧而导致的胸闷、气短、憋喘等呼吸困难症状。患有心血管疾病、呼吸系统疾病的老年人更要谨慎。

不推荐使用棉布口罩、海绵口罩。

误区二：室内要经常喷酒高浓度消毒液，熏醋也能达到消毒效果。

正确方式：老年人呼吸道比较脆弱、敏感，应选择刺激性小的消毒产品。优先使用浓度75%的酒精棉片擦拭，也可用稀释后的84消毒液等清洁家具、地面。

酒精易燃，若空气中的酒精浓度达到3%就容易引起火灾，所以最好用擦拭消毒的方式，而不是喷洒；酒精消毒前后应远离高温物体和明火。

此外，熏醋不仅达不到消毒效果，还可能引发呼吸道不适，不建议老年人尝试。

误区三：吃抗病毒药物能预防新冠肺炎。

正确方式：目前针对新冠肺炎没有确认有效的抗

盐水平冲洗鼻腔(冲洗型或喷雾型都可)，根据季节和个人适应性的不同，可将温度控制在28℃~33℃。不建议用清水进行鼻腔冲洗。因为清水与鼻黏膜分泌物的浓度不一样，清水会渗入鼻黏膜细胞，让鼻黏膜肿胀，进而破坏鼻黏膜。此外，单纯使用清水冲洗鼻子时，鼻腔也会产生刺痛感或干燥感。

作为日常保健，鼻腔冲洗可以在一天中的任何时间进行。比如暴露在污染环境，或与感冒的人密切接触后，可以随时进行鼻腔冲洗，按需使用。平时也可以每周冲洗2到3次即可。而患有鼻炎、鼻窦炎等疾病的患者，建议每天洗鼻1~2次，分泌物多时可以适当增加次数。

戴口罩有助于鼻部保暖

面对疫情，我们要做好自我防护工作，要注意个人卫生，外出不忘戴口罩。戴口罩能够阻挡飞沫，有效降低被病毒侵袭的概率，同时，口罩将口鼻包裹在一个相对密闭的空间，呼出气体中的水分不容易散失，间接地提高了局部的湿度，使得鼻腔不容易干燥。另外，对于鼻炎患者，戴口罩还能起到一定的鼻部保暖作用，能减轻鼻塞、喷嚏等刺激的刺激，也有利于鼻腔防御功能的正常发挥。

按摩穴位可保健鼻子

平时有鼻炎的人，如果病情稳定，除了按照之前医生给予的方案控制鼻炎外，还可以按摩穴位保健鼻子。中医学认为，通过穴位按摩可以平衡阴阳，增强脏腑功能，改善局部气血运行。李云英建议，可以按摩两侧鼻翼旁的迎香穴，采用食指按揉旋转的办法，每次按压迎香穴3分钟左右。通过刺激该穴位，能达到宣通鼻窍的效果，同时有利于改善鼻部局部血液循环。

据广州日报

病毒药物，切勿擅自预防性服药。

误区四：空气中飘有病毒，能不开窗就不要开窗了。

正确方式：定时开窗通风，提高室内空气质量，能减少可能存在的病毒量。居室要勤开窗，经常通风。户外空气质量较差时，通风换气频次和时间应适当减少。

另外，目前天气还比较寒冷，室内外温差大，容易引起感冒，老年人要注意保暖。

误区五：每天要多次测量体温。

正确方式：每天早晚各测量1次体温，正常体温不超过37.3℃。

接触式体温计最好个人专用。

温馨提示：面对疫情，老年人要做到以下几点：

① 要尽量不出门，不去人群聚集的地方，减少接触病毒的机会，从传染途径上切断一切可能，必须外出时做好防护。

② 给自己制定一个新的健康时间表，规律作息，保持良好的个人卫生习惯。

③ 要通过官方媒体了解权威信息，不轻信、不传播非官方渠道的信息，避免不必要的恐慌和无所适从。

④ 要保持良好的情绪，与家人多聊天交流，与亲属、朋友通过手机、互联网等沟通交流，互相关爱、支持。

⑤ 如果感到恐惧、焦虑，可通过向家人诉说、放松训练等进行排解；如果负面情绪得不到改善，可以通过互联网或拨打心理援助热线寻求专业帮助。

据人民健康网