

近视眼发病年龄越来越小

电子产品普及给近视防控带来挑战

□牡丹晚报全媒体记者 敏静

6月6日是第25个全国爱眼日,今年的主题是“视觉2020,关注普遍的眼健康”。设立“爱眼日”的目的是为了普及全民的科学用眼知识,预防眼疾。由于近年来电子产品普及,近视眼的发病年龄越来越小,程度越来越严重,因此儿童及青少年近视的防治越来越被学生、家长及社会所关注。



近视会影响孩子的身体和心理健康

具体是什么环境因素导致的近视呢?显然读书、阅读太多似乎是最可能的原因之一。最早在400多年前,德国天文学家约翰内斯开普勒就认为自己近视是因为做研究、阅读过多造成的。信息化时代,电子产品随处可见,电子产品成了我们获取信息的重要途径,尤其是疫情期间青少年居家上网课,增加了使用移动设备和电子设备的时间,这都给我们近视防控带来了挑战。从生物学角度分析,

持续近距离用眼,眼球试图把近距离的图像直接聚焦到视网膜上而免于使用调节,就会促进眼轴的增长而发生近视。近视后视物模糊,调节过度,导致视疲劳,尤其近视未能及时矫正,出现头晕、头痛、注意力不集中,影响儿童青少年正常学习和生活。带来不便。近视后不及时矫正,视力下降,带来安全隐患,矫正佩戴眼镜,多种运动会受阻,尤其高度近视患者,多种高强度运动医生都不建议做,有视网

膜脱离、裂空等隐患,造成不可逆转的视力损伤,甚至会导致失明。另外,近视会影响心理健康。青少年近视过早可能使孩子在同龄人中变得“与众不同”,面对同学的好奇与嘲笑,很多内心脆弱的孩子会产生自卑,甚至还会有“四眼仔”等不雅外号,对孩子心理成长造成严重影响。成年后也可能在求职、婚姻等方面缺乏自信,尤其是高度近视,可能会遗传给后代,影响深远。

近视一旦发生,不能治愈

一旦发生近视,能否治愈?这是广大学生家长非常关心的话题。据悉,近视发生后是不能治愈的。近视的本质是眼球屈光度变化导致的,眼轴是决定屈光状态的主要因素,如果真正发生近视,特别是轴性近视,是没有办法让拉长的眼轴

恢复的。在目前医疗技术条件下,近视只能预防,一旦形成,只能进行矫正,减缓其发展。儿童青少年可以通过科学用眼、增加户外活动时间、减少长时间近距离用眼等方式预防、控制和减缓近视。另外,当孩子出现眯

眼、揉眼、歪头等情况时,就说明孩子的眼部出现了不适,应该引起家长的重视,及时带领孩子到正规的眼科门诊进行就诊,纠正错误姿势。孩子近视需早发现、早治疗,尤其是本身就戴眼镜的父母,更要细心观察孩子出现的异常信号。

健康防护,避免近视

如何预防青少年近视是大家较为关注的话题之一。据介绍,首先应该有意识地控制青少年特别是学龄前儿童使用电子产品的时间,学龄期青少年使用电子产品学习一节课的时间,应休息远眺放松10分钟。其次,要注意姿势,很多人在家中使用电子产品时往往不注意姿势,趴着看、躺着看,姿势千

奇百怪。其实使用电子产品应当与看书一样,坐端正,也要遵守“一尺、一拳、一寸”的要求。不要在完全黑暗的环境下使用电子产品。现在很多人习惯晚上关了灯躺在床上玩手机,这是很不好的习惯,对于青少年来说更要避免。在使用电子产品时,环境要有充足的照明,屏幕也要调整到合

适的亮度。另外,要保证每天1小时户外运动锻炼时间,运动类型可选择打乒乓球、羽毛球,有利于缓解眼球调节系统的紧张状态;有视力不良的每1-3个月检查视力,每半年必须做眼睛的系统检查;建立个人眼健康档案,动态掌握屈光状态变化,选择正确的矫正措施和方法。

“荔枝病”能夺命,适量食用很重要

□牡丹晚报全媒体记者 敏静

又到了荔枝上市的季节,近日,大量的荔枝被摆在水果店里最显眼的位置。炎炎夏日里,吃上几颗冰荔枝确实非常舒服,但是,食用荔枝一定要适可而止,过多食用荔枝存在一定的风险,一不小心可能会让人昏迷。

据营养学家统计,每100克荔枝肉含糖类13.3g、蛋白质0.7g、脂肪0.6g、钾193mg、钙6mg、铁0.5g、镁17.8mg、磷34mg及多种维生素、有机酸、果胶等,对人体有补益作用。荔枝以其甘甜细滑的口感,鲜艳的色泽,晶莹剔透的果肉,丰富的营养而成为水果中的上品。古往今来,文人墨客对荔枝也赞誉有加。

但是,民间素有“一颗荔枝三把火”之说。所谓的“上火”,是因为荔枝糖分高,果肉容易塞牙,高糖分残渣给口腔内的细菌提供生存的养料,容易出现牙龈浮肿、口腔溃疡甚至牙痛等症状。此外,高糖分还会让口腔处于高渗状态,让人感到口干舌燥。而空腹吃下大量荔枝后,有可能引发低血糖反应,出现头晕、乏



力、心慌、脸色苍白、眩晕、昏厥等低血糖症状,严重者会出现四肢厥冷、脉搏细数、抽搐、呼吸困难、血压下降甚至死亡,这就是“荔枝病”。为了避免吃荔枝引起口腔炎症和发生“荔枝病”,应注意如下几点:充分浸泡和清洗荔枝壳表面的保鲜剂及农药;不要过量,成人每天摄食水果200至400克即可,而进食荔枝等糖分高的水果,进食量最好不要超过300克,儿童一次不超过5颗;不要空腹吃荔枝,最好是在饭后半小时再食用。另外,有扁桃体炎、咽喉炎、牙龈肿痛、溃疡性结肠炎、便秘、糖尿病的病人不要食用鲜荔枝;适量服用绿豆汤或绿茶水以减少吃荔枝引起的上火症状。

牡丹区高庄镇中心卫生院积极开展“安全生产月”活动



本报讯(通讯员 赵杰)今年6月是全国第19个“安全生产月”,本次“安全生产月”以“消除事故隐患,筑牢安全防线”为主题。牡丹区高庄镇中心卫生院紧扣主题,结合实际,积极开展“安全生产月”活动。高庄镇中心卫生院按照省、市卫健委和区卫健局文件精神,结合安全生产工作实际,制定了《牡丹区高庄镇中心卫生院2020年“安全生产月”活动实施方案》,明确了卫生院“安全生产月”活动联络员,为“安全生产月”活动开展打下了良好基础。在院区内醒目位置悬挂安全生产标语横幅,在户外LED电子大屏滚动播放“安全生产月”宣传标语,通过微信公众号和微信群宣传安全生产知识,大力营造安全生产氛围。卫生院分别召开支部委员会、院委会联席会议和党小组会,专题学习习近平总书记关于安全生产重

要论述和省市区卫健系统关于开展“安全生产月”活动文件,充分发挥党员领导干部在安全生产工作方面的监督激励和示范引领作用,使党建和安全生产工作更好融合。卫生院积极组织全院干部职工参加山东“安全生产大家谈”云课堂学习,全院90余人次在线观看,围绕四位嘉宾就责任落实、隐患排查、风险管控、应急处置等讲课内容,接受学习教育。卫生院安全办工作人员还在全院范围内开展隐患排查活动,对重点场所、关键环节安全风险隐患进行排查,对消防设施、器材进行检查,确保从源头上防范生产安全事故发生。据悉,卫生院还将组织宣传咨询活动、消防安全培训和综合应急演练,进一步增强全院干部职工的安全意识,提升安全素质,确保卫生院安全生产形势持续稳定。