

权威解读

儿童近视防控怎么做? 专家如是说

□本报记者 张磊

近日,国家疾控局印发《儿童青少年近视防控公共卫生综合干预技术指南》。《指南》制定的理论基础是什么?近视储备量是指什么?近视能治愈吗?防蓝光眼镜能预防近视吗?围绕上述公众关心的问题,相关专家作出了解答。

三级预防干预近视

安徽医科大学公共卫生学院陶芳标教授表示,对国内外研究结果进行系统性综述发现,在考虑遗传因素、环境因素、眼进化规律以及社会文化因素等多重病因的基础上,可将近视的病因归纳为教育压力等远端因素、户外活动不足等中间因素和父母近视等近端因素。基于此,《指南》提出病因干预、行为与环境干预和政策导向干预的理论。

“《指南》提出了三级预防的公共卫生干预技术和具体实施措施。”陶芳标说,一级预防包括近视风险行为监测评价与干预,家庭、学校、社区视觉环境改善,日间户外活动2小时和体育锻炼1小时,师生家长全员健康教育4个方面;二级预防注重视力健康筛查与近视预警管理两个方面,强调

加强近视分级管理,做到早预警、早发现、早诊断;三级预防主要包括科学矫正近视、防控近视的重度和病理化发展,防治眼底病变,降低致盲风险。

陶芳标表示,实现近视防控关口前移,要做到在防控周期上提前,抓早抓小。比如,对0~6岁儿童进行视力检查,建立视力健康档案,并随入学实时转移;增强家长、教师近视防控意识,把婴幼儿、学龄前、小学低年级学段作为近视防控关键环节;3岁前不接触电子屏幕,学龄前儿童减少近距离用眼时间,增加户外活动时间,保证充足规律睡眠;在学龄期,提倡每天校内、校外日间户外活动各至少1小时,减少长时间近距离用眼,保持充足规律睡眠等。

“远视储备”对抗近视

北京大学人民医院王凯教授举例,4~5岁的儿童生理屈光度为150~200度远视,则有150~200度的远视储备量;如果此年龄段儿童的生理屈光度只有50度远视,意味着其远视储备量消耗过多,有可能较早出现近视。正视化前的远视大多为生理性远视,是一种“远视储备”,可理解为对抗发展为近视的缓冲区。远视储备量不

足指裸眼视力正常,散瞳验光后屈光状态虽未达到近视标准,但远视度数低于相应年龄段生理范围。

视屏类电子产品使用不当,会快速消耗儿童的远视储备。北京大学儿童青少年卫生研究所马军教授解释,视屏类电子产品的屏幕亮度、环境亮度、观看距离和暴露时间是影响儿童青少年视力的主要因素。电子屏幕容易使眼睛肌肉不断地处于紧张状态,产生疲劳,出现调节滞后,导致无法看清物体,产生远视性离焦,刺激眼轴长度增加,快速消耗远视储备量,增加近视发生。儿童青少年眼球透过性好,对光刺激敏感,对光变化反应能力强,更容易受到视屏类电子产品的影响。

“家庭选择电子产品,建议使用次序为投影仪、电视、电脑、平板、手机。总体原则是屏幕越大、分辨率越高越好,同时要调整环境调整亮度。学校多媒体教室宜选择大尺寸投影仪或电脑屏幕,在屏幕尺寸相同的情况下,选择屏幕分辨率高的产品。周围环境较暗时,要打开房间灯光照明,避免在过暗的环境下使用电子产品。”马军说。

不可能治愈近视

“迄今为止,没有任何一种方法能够治愈或者逆转近视。”王凯强调,在临床治疗过程中,的确能够见到极少

数儿童青少年近视患者出现短暂的眼轴回退或者近视度数减少,这与加强户外活动、减少近距离用眼、采用了一些医疗手段有关。如果后期近距离用眼强度增加,近视度数仍会再次增长。近视一旦发生,由于持续的近距离用眼环境并没有发生改变,绝大多数儿童青少年近视患者的度数会不断增长。任何宣称能够逆转近视、回缩眼轴的治疗方法,均为夸大和虚假宣传。

那么,预防和控制近视进展有哪些科学方法呢?王凯表示,预防和控制近视进展有效、相对安全且经过长期临床验证的方法,分为三大类,即行为控制、环境改造和医学矫正。行为控制主要指增加户外活动时间,减少近距离用眼强度和用眼时间,纠正不良的读写姿势等。环境改造主要是指学龄期儿童青少年的学习环境不可过暗,要选择合格的照明产品,必要时增加环境光亮度。医学矫正措施包括光学矫正(如佩戴普通单焦框架眼镜等)、药理学控制(如使用低浓度阿托品滴眼液)和近视手术矫正(适用于成人)等。

防蓝光眼镜不预防近视

目前,市场上有商家宣传防蓝光眼镜可预防近视。对此,王凯表示,自然光由7种不同颜色的光组成,即赤橙黄绿青蓝紫。蓝光的特点是波长

短,能量强,穿透力强。其中,长波蓝光是有益蓝光,可调节褪黑素和5-羟色胺的分泌,帮助睡眠、舒缓情绪,起到调节生物钟的作用。而短波蓝光是有害蓝光,会影响睡眠质量。屏幕荧光中的短波蓝光多于自然光中的短波蓝光,所以晚上要减少看手机、平板电脑的时间,避免屏幕荧光对睡眠的影响。

“目前并没有证据表明,防蓝光眼镜具有预防近视的效果。”王凯解释,只有短波蓝光能量足够高时,才会对视网膜造成损伤,而日常生活中通常不会出现如此高强度的蓝光。因此,日常生活中并不需要为预防近视而佩戴防蓝光眼镜。

有不少家长表示,孩子戴上防蓝光眼镜后看电子产品更加舒适。对此,王凯解释,这是因为长时间使用电子产品会影响泪液分泌、加速蒸发,引发干眼,而一些研究表明,使用电子屏幕时佩戴防蓝光眼镜可能具有缓解干眼症状的功能。



扫码看《指南》全文

最强互动 炫出最潮中医药

(上接第1版)

该展位斜对面,一套智能煎药中心系统也显得科技感十足。工作人员向观展者介绍,该系统特别适合基层中医药机构。接上该系统,中医师可以开中药处方,但不用设中药房。“我们通过对接医生处方系统实时接方,集中调剂,有药师、人工智能技术对药性配伍进行复核;当天处方,中药快则当天到,最晚次日配送到位,每处方成品留样一周,实现质量可追溯……”该工作人员笑着说,“如果你认为在大医院煎药机煎药已经很方便,这样在家门口看病、代煎药是不是更方便了?”

紧跟时尚玩转本草生活

对于很多观展者来说,看看老手艺、黑科技,长长见识、饱饱眼福只是一方面。大家满怀期待的,还有舌尖上的享受。

去年,多家中药企业、医疗机构推出的各种中药养生茶饮,让人直呼时尚、有趣。今年,这种体验超出预期地升级扩容了。

各个展台上的本草饮品琳琅满目,同仁堂在去年爆火的养生咖啡的基础上又开始“整活”:咖啡,除了枸杞拿铁、陈皮拿铁、罗汉果美式、肉桂拿铁,又加了蜂王浆冷萃咖啡;中式点心也备上了,有桂花茯苓杏仁豆腐、椰汁玫瑰荔枝冻奶、杞菊绿豆马蹄饮等;新出的本草“熬夜水”“桃花水”“晚安水”,让怕熬夜顶不住、皮肤老化、失眠的白领人群有了新尝试;现做的煎饼果子,刷上精选同仁堂枸杞与多种草本原料秘制的酱汁,可满足在北京体验小吃心理……

药食两用的中药还能带来多少快乐多巴胺?各种养生月饼告诉你答案:普洱陈皮人参流心月饼、姜枣桂圆沙棘流心月饼、菊花柠檬绿茶燕窝月饼、芙蓉仙桃慕斯本草月饼……不一而足。孩子们也有的吃,马齿苋蒟蒻、枇杷雪梨果冻等,还有老字号胡庆余堂的各种养生罐头可供品尝。

爱美的女士,面对着洋面膜、金花隔离霜、黄芪舒润霜、艾草精油等挑花了眼;整天对着电脑工作、视疲劳的人们,发现了沉香蒸汽眼罩;创新中医药文创展区不再是明信片、书签、丝巾、按摩器、刮痧板等老几样,中药石斛、菖蒲等绿植盆栽可以当伴手礼;用中药杜仲、肉桂等制作的大型装饰工艺品,显得高端有品位……

上海中医药大学展位内,人们在沉浸式体验中医药科普:做本草泡沫洗手液、中药香囊。“每天都有两场,上下午都有,欢迎一早场早来!”工作人员笑着对等候体验的观展者说。

法国拟禁 一次性电子烟

据新华社北京9月4日电 法国总理伊丽莎白·博尔内3日接受卢森堡广播电视台采访时说,法国将很快禁止一次性电子烟在法国销售。

博尔内说,“烟草造成(法国)每年7.5万人死亡,这是一个巨大的数字。政府将很快出台一个新的全国性计划,减少烟草消费,包括禁止一次性电子烟”。这种电子烟“是吸引年轻人吸烟的重要原因之一”。

据美联社报道,一次性电子烟在法国的售价通常在8至12欧元,有多种果味型,对年轻人尤其具有吸引力。尽管法国目前有法律规定不得向未成年人销售电子烟,但未能得到很好落实。

第一回合旗开得胜,肝胆外科接力战斗。

由于小李有慢性乙肝病史,还患有肝硬化,肝胆胰中心介入与血管外科等多学科专家讨论,综合评估小李的脏器、体力以及营养状况,认为剩余肝体积达到39%,满足手术要求。6月14日,中大医院肝胆胰中心副主任张军带领赵立刚医生、雷正清医生,为其进行“右半肝切除+胆囊切除术”。经过2个多小时,手术成功完成。

外科手术1个多月后,小李到院复查。各项检查发现,其指标基本正常,特别是肿瘤指标(包括甲胎蛋白和异常凝血酶原)已经恢复到正常值,剩余的肝脏也在“茁壮成长”。之后,小李按照医嘱,进行最后一步的靶向免疫治疗和对乙肝的抗病毒治疗。

宫颈癌防治

四川试点 疫苗接种定额补助

本报讯 (特约记者喻文苏)近日,四川省加速消除宫颈癌行动启动仪式在成都市举行。该省卫生健康委党组书记、主任徐斌表示,四川将着力构建“防、筛、诊、治、康”五位一体的综合防治服务模式。

据悉,四川省卫生健康委联合教育厅、民政厅、财政厅等部门已印发《四川省加速消除宫颈癌行动实施方案(2023—2030年)》。目前,该省成都市、绵阳市已试点开展适龄女孩人乳头瘤病毒(HPV)疫苗接种定额补助项目,资阳市、乐山市、遂宁市也相继印发试点工作方案。

河南提高 人群筛查率

本报讯 (记者李季)近日,河南省卫生健康委印发《河南省加速消除宫颈癌行动计划实施方案(2023—2030年)》,提出到2025年,全省适龄妇女宫颈癌筛查率达到50%;宫颈癌及癌前病变患者治疗率达到90%;到2030年,适龄妇女宫颈癌筛查率达到70%;宫颈癌及癌前病变患者治疗率达到90%。

河南省将逐步提高适龄妇女宫颈癌人群筛查率,持续做好免费“两癌”筛查重点民生实事项目,保质保量完成免费宫颈癌筛查任务,逐步实现农村适龄妇女和城市低保适龄妇女在推荐筛查间隔期间自愿接受1次宫颈癌筛查。



为儿童接种 流感疫苗

9月4日,贵州省黔东南苗族侗族自治州岑巩县妇幼保健院医护人员正在为小朋友接种流感疫苗。 胡国鑫摄

干细胞型生物人工肝获批临床试验

本报讯 (特约记者伍晓丹 通讯员李阳)8月28日,南方医科大学珠江医院转化医学中心执行主任高毅教授团队领衔的组合物型生物人工肝转化研究喜获突破。团队自主研发的国际首个干细胞型生物人工肝药械组合产品——“血液净化用间充质干细胞”获得国家药品监督管理局临床试验批文。

“大动物肝衰竭救治的实验研究结果证实,相比常规治疗,本次获批药物临床试验的干细胞型生物人工肝治

疗生存率从17%提升为87.5%,能有效抑制全身炎症反应,有望为肝衰竭患者提供新的治疗体系。”高毅表示。肝衰竭是各种肝病发展的严重阶段。血液透析等方式,虽应用广泛,但没有从根本上解决问题。肝移植虽然是肝衰竭最有效治疗方案,但存在供体短缺、费用昂贵、手术难度大等痛点。长期专注于人工肝领域研究的高毅团队在前期实验中发现,不论是肝切除小鼠模型还是药物性猪肝衰竭模型,炎症机制存在于所有具有急性期

特征的肝衰竭过程中。而间充质干细胞可以通过抑制过度炎症导致的肝损伤,并通过旁分泌作用、分泌外泌体等方式发挥免疫调节、刺激组织再生作用。基于此,高毅在国家重点研发计划的支持下,组建了医工复合型研发团队,首次提出干细胞型生物人工肝并构建了“血液净化用间充质干细胞”。它在救治大动物肝衰竭模型中表现出非常好的治疗效果,患者治疗生存率与常规治疗相比从17%提升为87.5%。

医学的 精彩瞬间

新疆:“应急救援 进校园”

本报讯 (特约记者陈雪 张楠 夏莉涓)近日,新疆“应急救援进校园”行动在新疆医科大学第一附属医院启动。

为进一步提高学生的安全防范意识和应急救援能力,更好守护师生生命安全,新疆维吾尔自治区红十字会、教育厅、卫生健康委决定在全区开展“应急救援进校园”行动,面向全区各高校、各高中阶段学校(含普通高中和中等职业学校)新生开展应急救援培训。

据介绍,新疆维吾尔自治区大力普及应急救援知识技能。截至目前,全自治区已建成应急救援培训基地13个,应急救援知识普及培训共惠及200余万人次,应急救援持证人员达50万人。

“三步走”治肝癌,小李重获新生

□特约记者 程守勤 刘敏 通讯员 王倩

“压在心头的一块大石头终于没有了!”近日,在东南大学附属中大医院介入与血管外科病房里,肝癌患者小李感慨道。术后复查结果显示:肿瘤指标完全正常,外科手术切除后留下来的肝脏长势正旺……而这一切,都得益于他最早所接受的“钪90”介入微创手术。

37岁的小李是个运动达人,特别爱打羽毛球。前段时间,他到医院检查泡沫尿的问题,但是万万没想到,竟

然查出右肝巨块型肝癌。这如同当头一棒,让小李顿时就蒙了,一时间不能接受这个事实。沮丧、愁苦、无助……他整夜辗转反侧,也没了胃口,短短一个月就瘦了9千克。

他听说中国科学院院士、东南大学附属中大医院院长、介入诊疗中心主任滕皋军教授团队开展的“钪90”微球介入微创疗法可治疗肝癌,便到江苏省南京市找到滕皋军院士。

据介绍,外科治疗(包括手术切除和肝移植)是目前唯一能使肝癌患者得到治愈或长期生存的手段,但因肝癌发病隐匿且进展快,在我国,70%~80%的患者在首次治疗时已不具备手

术切除条件。

小李患的是巨块型肝癌,针对这种情况,中大医院介入与血管外科、肝胆胰中心、核医学科、放射科、感染性疾病科等学科的专家会诊讨论,最终决定采用三步走的治疗方案:由“钪90”打头阵,通过进行“钪90”树脂微球介入放射治疗,缩小肿瘤体积,降低肿瘤活性,以赢得降期手术的机会;等肿瘤缩小至达到手术指征后,再进行外科手术,将肿瘤一举清除;最后,还要进行靶向免疫治疗以及对乙肝的抗病毒治疗,以争取最好的治疗效果。

按照治疗方案,第一步进行“钪90”微创介入手术。

经过前期的肝动脉造影+钪99评估,今年2月15日,在滕皋军的指导下,中大医院介入与血管外科副主任朱海东带领杜瑞杰医生,为小李进行了“钪90”打头阵,通过进行“钪90”树脂微球介入放射治疗,缩小肿瘤体积,降低肿瘤活性,以赢得降期手术的机会;等肿瘤缩小至达到手术指征后,再进行外科手术,将肿瘤一举清除;最后,还要进行靶向免疫治疗以及对乙肝的抗病毒治疗,以争取最好的治疗效果。

按照治疗方案,第一步进行“钪90”微创介入手术。

60%。滕皋军指出,“钪90”微球就像精准投放打击肿瘤的超级核弹,通过精准定位,在肝脏肿瘤血管释放高能β射线,能近距离瞬时杀灭肿瘤细胞,对正常肝组织和周围环境几乎无影响,同时还可与免疫、靶向等其他治疗方式联用,为广大肝癌患者带来显著的临床获益。

第一回合旗开得胜,肝胆外科接力战斗。

由于小李有慢性乙肝病史,还患有肝硬化,肝胆胰中心介入与血管外科等多学科专家讨论,综合评估小李的脏器、体力以及营养状况,认为剩余肝体积达到39%,满足手术要求。6月14日,中大医院肝胆胰中心副主任张军带领赵立刚医生、雷正清医生,为其进行“右半肝切除+胆囊切除术”。经过2个多小时,手术成功完成。

外科手术1个多月后,小李到院复查。各项检查发现,其指标基本正常,特别是肿瘤指标(包括甲胎蛋白和异常凝血酶原)已经恢复到正常值,剩余的肝脏也在“茁壮成长”。之后,小李按照医嘱,进行最后一步的靶向免疫治疗和对乙肝的抗病毒治疗。