

推进“323”攻坚行动 打响“视力保卫战” 全市5万余名中小學生完成視力監測

●记者 叶子 通讯员 姚国薇

近日,在湖北省政府出台的“323”攻坚行动方案中,提出要着力解决儿童青少年近视等突出公共卫生问题。近视防控作为国家战略,保护儿童青少年眼健康,从小做起,已刻不容缓。

昨日,记者从市青少年视力低下防控中心(市视防中心)了解到,“323”攻坚行动以来,该单位已完成全市5万余名中小學生視力健康狀況監測工作。从目前数据来看,我市中小學生近視率为39.49%,其中小学生为24.44%,中学生为64.86%。

“青少年近视防控形势严峻,刻不容缓,近视防控要重点抓好教、管、防、控。”市视防中心相关负责人介绍,今年是我市获批“全国儿童青少年近视防控改革试验区”两周年之际。两年多来,全市积极落实教育部《综合防控儿童青少年近视实施方案》要求,全面履行湖北省全面加强儿童青少年近视综合防控工作责任书职责,通过开展健康教育、健康促进,提升了学生、家长



从被动接受转变为主动维护自我健康的素养,营造出浓郁的视力健康环境。

“攻坚行动后,截至现在我们已经为儿童青少年建立视力健康电子档案和纸质5万余份,并将掌握的学生视力动态及时反馈给学校,与学校一起对档案大数据进行分析,同时建立个人、班级、学校学生视力健康状况本底数据库,为其

提供及时的信息与干预指导建议。”该负责人介绍,在完成学生视力健康监测及建档工作的同时,他们还根据学生眼生物发育状况,针对性的开展了个体健康评估及干预指导,达到了近视防控战略前移、持续维护学生视力健康的工作目标,得到了社会的广泛关注及高度认可。

该负责人强调,由于中小學生課内外负担加重,手机、电脑等带电子屏幕产品的普及,用眼过度、用眼不卫生、缺乏体育锻炼和户外活动等因素,让儿童青少年近视率居高不下、不断攀升。他建议,儿童青少年读写连续用眼时间尽量控制在40分钟内,同时,家长应留出充足的白天户外活动时间,每天让孩子进行2小时以上的白天户外活动。



向“长寿老人”学习健康之道

即日起,征集你身边的长寿故事

本报讯(记者 叶子)长寿,自古以来就是人类追求的目标之一。长久以来,不论是不断发展医疗技术,还是倡导健康的生活方式,都是为了能让我们更接近这个目标。据市卫健委老龄科统计数据显示,截至2021年5月31日,全市百岁以上老人118人,其中咸安区15人,嘉鱼县27人,赤壁市21人,通城县19人,崇阳县26人,通山县10人。

这些经过岁月洗礼的长寿老人在养生方面有什么“秘诀”?他们有什么

共同点?是什么让他们得享天年?是长寿地山好水好,还是个人的生活习惯或者保健方法确有过人之处?7月起,本报将联合市卫健委、市疾控中心共同发起“寻找长寿老人、学习健康之道”主题公益活动,面向全市寻找90岁以上,积极乐观的长寿老人,请他们分享健康长寿养生故事。

此次征集活动旨在呼吁全社会一起参与敬老行动,关注长寿老人生活情况,探寻健康长寿之道。如果你身边也

有长寿老人,如果你想分享他们的长寿故事,可拨打右下角联系电话联系我们。我们将从长寿老人身上总结出一些科学的养生理念,向全社会进行传播,为构建健康咸宁献出一份力量。



促进医护交流 提高诊疗水平

市妇幼保健院举办儿童哮喘规范化诊疗培训班

本报讯(记者 叶子 通讯员 吴翠)为促进全市儿科医护人员交流,提高全市儿童哮喘规范化诊疗水平,6月18日,市妇幼保健院举办儿童哮喘规范化诊疗培训班,并邀请省人民医院、省妇幼保健院、黄石中心医院及市中心医院专家授课。全市各医疗机构儿科相关医护人员共150余人参加培训。

此次培训会主要从儿童哮喘门诊的

标准化建设和规范化管理、呼吸免疫治疗药物在儿童感染合并喘息性疾病中的应用、儿童肺功能检测的临床应用、儿童肺结核病的诊治、儿童高乳酸的诊断思路等方面,针对儿童哮喘的诊治及管理的难点、要点及前沿尖端知识进行精彩讲解及激烈讨论。不少参会人员积极主动地参与到学术互动讨论中,他们纷纷表示,本次培训班拓宽了我市儿科工作者对哮喘

诊疗的全面认知,对于提高我市及各县区儿童哮喘诊治水平具有很大的推动作用。

“此次培训班成功开班,不仅是针对基层儿科同事的学术培训,也是行业专家间新技术、新理念的交流碰撞。”市妇幼保健院儿科主任程宏表示,希望通过此次培训加强与与会代表对儿童哮喘诊治新进展的认识与理解,更好地造福我市哮喘患儿。

市中心医院举办儿童生长发育科普讲座

符合资助条件者可获免费治疗机会

本报讯(记者 叶子 通讯员 陈玲)为提高全民儿童健康意识,推动社会对青少年儿童生长发育的关注及医疗领域发展,6月18日,由中国红十字基金会成长天使基金主办,市中心医院儿童保健科承办的儿童生长发育科普讲座暨咸宁市贫困矮小儿童招募会在该院会议室举行,市直各医院及各县市区医疗机构分管儿科相关负责人参会。

讲座中,省人民医院、市中心医院、湖北科技学院专家分别从儿童正

常生长发育的调控、儿童矮身材临床诊治思路、骨龄的意义及常用方法等方面知识向大家进行了科普,并着重介绍了成长天使基金贫困矮小儿童资助项目,提醒各位医生对矮小儿童应做到早发现、早诊断、早治疗,尽可能创造条件促成孩子的健康成长。

据介绍,成长天使基金贫困矮小儿童资助项目主要针对4—14岁,家庭贫困(有贫困证明),身高明显低于同年龄同性别正常儿童。报名后经

过中国红十字基金会审核,符合资助条件者可获得至少半年免费治疗机会。需要了解详细情况的市民,可拨打15827453707进行询问。

“目前,很多家庭对于孩子的成长规律、生长发育等问题的认知还比较少,也正因此这块知识的缺乏,导致不少儿童在成长过程中有些许遗憾,影响儿童健康和家庭幸福,但其实,有很多问题是可以避免的、可以早期干预的。”此次活动相关负责人表示,希望通过大



家共同努力,借助不同的科普活动形式,提高社会对儿童健康问题的关注,从而更好的守护孩子的健康成长。

个人饮食的减盐小贴士

世界卫生组织的食盐建议

世卫组织建议成人每日摄入不超过5克盐(≈2克钠),相当于不到一小勺的量;孩子的盐摄入量可根据能量需求下调。钠摄入过多(同时钾摄入不足)会导致高血压并增加心脏病和中风的风险。

少数人,如心力衰竭或1型糖尿病患者,因为疾病问题或者服药,而造成体内的钠含量降低或体内水分加速积聚。这些人对钠的需求可能会增加,应与医生或营养师协商进行管理。对于一般人群,每天只需2克钠或更少。

成人每日摄入不超过5克盐,相当于不到一小勺的量

一勺盐 ≈ 一小蒜瓣 ≈ 一瓶盖

个人饮食的减盐小贴士

减少盐摄入重点在减少食品加工、烹饪和食用时添加的盐。好消息是,口味是可以训练的,逐渐适应的淡口味能帮助更好地享受低盐或无盐食物的天然美味。

在实践中:

饭桌上,避免习惯性给食物加盐或含盐调料——有些人添加前甚至都没尝味道!

做饭时,少放盐,包括减少使用含盐的佐料、浓缩汤块、含味精的调料。

平日里,少吃含盐零食。

烹饪时,多使用香辛料等提味,减少用盐量。

购物时,选择无盐或低盐的加工食品,新鲜蔬果也可做零食。

