

青少年近视或与光环境密切相关

日前有患者询问,在网上看到一个关于近视的新研究成果,称近视的原因并非用眼疲劳,而是因为眼睛缺少光照。这个结论可以说是颠覆了不少人对于近视原因的认识。这项研究的来源未能考证,但无论是人群研究还是动物实验,已有结论指向充足的光照可以保护视力,阻止近视的发生,延缓近视的进展。

随着这些年近视研究的不断深入,目前我们普遍认为近视是遗传和环境等多个因素相互作用的结果,而且环境因素正起着越来越重要的作用。其中,光环境是最基本、最重要的环境因素之一。在“六一”儿童节即将到来之际,我们来讲讲儿童和青少年预防近视应该选择什么样的光环境,以及如何科学用眼。



① 我国近视患儿有两大特点

近视是全世界范围内最常见的眼部疾病,如今近视人口已经占到全球人口的四分之一,而我国儿童和青少年的近视率已经超过53%。关于近视的发病机制和影响因素,一直是行业内研究的重点和热点。

在日常门诊中,我们注意到我国儿童和青少年的近视问题存在以下两方面特点。

第一,患有近视的儿童和青少年比例越来越高。

2018年全国儿童和青少年总体近视率为53.6%。各年龄段近视率:6岁以下儿童为14.5%,小学生为36.0%,初中生为71.6%,高中生为81.0%,近视患病率均高于全球平均水平,这是为什么呢?

随着我国城市化进程不断推进和社会持续发展,我国年轻人拥有更好的教育机会,近距离用眼时间也明显增加。幼儿期是眼球发育的重要时期,许多家长大力投入学前教育,造成许多学龄前儿童过度用眼,消耗了远视储备,这些孩子今后出现近视的几率将大大增加。此外,

多媒体教学模式比较普及,电子设备在提高教学效率和改善生活质量的同时,也增加了孩子近视的风险。除此之外,室外活动时间不够等因素也是病理性近视发病率升高的重要原因。

第二,一部分近视青少年伴有心理健康问题。

视力受损不仅影响青少年的正常学习和生活,长期佩戴高度数的眼镜还会导致自信心的缺乏、体育活动及社交活动减少,从而引发一系列心理问题。研究表明,存在近视尤其是病理性近视的青少年,处于抑郁和焦虑状态的比例显著高于视力正常者,与此同时,病理性近视患儿的家长也较视力正常者的家长更容易患有抑郁症。

因此,近视不是小问题,它不仅影响视力,还可能对患儿及家长的身体健康造成严重影响。同时,近视是不可逆的,虽然近年来全国各地都在抓近视防控的问题,但严峻的现状很难在短时间内得到明显改善。

② 当心高度近视是病理性的

除了前面提到的近视患儿的两大特点之外,在临床上我们还发现,不少高度近视患者其实是病理性近视患者。这是什么意思呢?简单来说,就是超过600度的高度近视,可能并不只是近视,而是伴有眼底疾病。

病理性近视是指伴有眼底病理性改变的高度近视,即随着年龄增长近视度数仍继续发展,同时伴随着眼轴不断延长,眼球和眼底发生进行性病理改变,不断造成视力损伤甚至失明,它已成为我国第一位致盲性眼病。具体来说,这是一种视网膜变性疾病,患者屈光度数常大于600度且有眼轴进行性变长,眼底可见视网膜色素上皮和脉络膜变薄,可伴有视网膜色素上皮萎缩、脉络膜新生血管和视网膜下出血。

以往病理性近视多发生于中老年人,如今却有年

轻化的趋势,严重影响患者生活质量、增加社会负担。但家长和孩子对这种眼病的认识都不足。一直以来,人们普遍将病理性近视和高度近视相混淆,认为病理性近视只是眼睛度数高一些而已,却没有意识到它其实是一类可致盲的眼底疾病。很多家长和孩子不清楚病理性近视有一系列眼部并发症,如青光眼、白内障、视网膜脱离、视网膜下新生血管膜及黄斑出血等,在出现早期较轻微的征兆时难以有认识到问题的严重性,延误了最佳治疗时机。还有不少人对于病理性近视终身进展的特性所知甚少,认为成年后近视度数便会稳定,仍然长期过度用眼,直至发生相关并发症才选择就医。

我们需要提醒家长和孩子,应充分认识到病理性近视的危害性,高度近视人群有必要定期进行眼部检查。

③ 充足的光照可以保护视力

如前文所说,过去大家都认为遗传因素是近视最主要的致病原因,如果父母近视,那孩子一定近视,如果父母不近视,孩子肯定不会近视。但根据这些年的研究结果,我们普遍认为近视是遗传和环境等多因素叠加的结果。我们来说说最基本、最重要的环境因素“光环境”。

我们的生活离不开光,眼睛的生长和发育也受到光线的刺激和调控。无论是人群研究还是动物实验,都发现充足的光照可能可以保护视力,阻止近视的发生、延缓近视的进展。儿童和青少年时期是视觉形成与眼球发育的重要阶段,明亮的光线能够刺激视觉的建立,增加视网膜内多巴胺的分泌,调控眼球良好生长。相反的,昏暗的光线会使视网膜无法充分感受视觉刺激,从而导致近视,甚至弱视。但要注意“明亮”是有度的,我们并不是提倡光线越亮越好,刺眼的光线非但不能延缓近视,还可能适得其反地损伤眼睛。

值得一提的是,在光线亮度相同时,室外的自然光比室内的灯光能够更好地预防近视。这是因为在室外活动时眼睛不仅感受到了明亮的光线,还能不自觉地眺望远处的物体,缓解视觉疲劳,这样就起到了双重预防近视的作用。

④ 如何帮助孩子改善光环境

在儿童和青少年的近视防控中,虽然遗传因素不可控,但家长可以通过一些非常简单、实用的方法改善青少年的光环境,从而预防近视。

光环境主要包括光线的亮度、波长、频闪程度以及作用时间等因素,我们可以从这几方面帮助孩子改善光环境。

首先,保证孩子充足的室外活动时间,每天至少2小时;在室内学习用眼时,应保证室内光线明亮。科学用眼,记住“20 20 20”口诀,即读书或看电子屏幕每20分钟要眺望20英尺外(20英尺≈6米)20秒。

其次,尽可能少使用频繁闪烁的灯光和电子屏幕,我们推荐低频闪,甚至无频闪的产品。灯光的闪烁程度会影响视力,频繁的闪烁光可诱导近视的形成。请家长一定要选择正规渠道购买合格的产品。

第三,养成良好的生活作息习惯,营造良好的光照节律。充足的睡眠有助于眼部的休息和眼球的发育,若长时间熬夜用眼,会增加眼部疲劳感,影响眼球的正常发育,进而损害视力。(本报综合)

市疾控中心 组织开展灭蚊蝇活动



本报讯 记者刘念、通讯员汪阳报道:25日,市疾控中心组织开展“灭蚊防蝇、健康你我”灭蚊蝇活动。

“啾”上午8点半,记者在淦河两岸看到,身穿防护服的消杀队伍将热烟雾机喷头对准绿化带,伴随着强烈的轰鸣声,机器开始启动,混合了灭蚊药水的白色烟雾喷涌而出,瞬间覆盖绿化带,此起彼伏的白色烟雾让蚊虫无处藏身。当消杀工作完成后,消杀人员早已大汗淋漓,顾不上休息,立即赶往下一个地方。

据了解,当日,市疾控中心组织PCO公司,形成4支专业消杀队伍,启动热烟雾机8台,使用安全药水32升。在中心消杀专业人员的指导下,分别对咸宁大道、温泉路、银泉大道、淦河大道、马柏大道、贺胜路、滨河西路、滨河东路、人民广场、十六潭公园等地容易孳生蚊蝇且蚊蝇密度较高的绿化带、下水管道等位置开展了灭蚊蝇活动。

下一步,市疾控中心将根据天气、蚊蝇密度监测情况,继续开展灭蚊蝇活动。

市疾控中心有关负责人介绍,夏季是蚊蝇孳生高峰期,开展灭蚊蝇活动不仅可以预防登革热等蚊媒传染病,对我市国家卫生城市复审也有重要意义。

生活顾问

学生早餐该怎么吃?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区桂花社区的朱女士咨询,家中有孩子上小学,早餐该怎么营养又健康?

市疾控中心有关医务人员介绍,学龄儿童的消化系统结构与功能还处于发育阶段,三餐合理有助于学生身体健康。

早餐是一天中的第一顿饭,开始于一日活动之前,一般在晨起2小时内,通常不迟于上午10点。对于学龄儿童而言,三餐时间应相对固定,每天吃早餐,并保证早餐营养充足,其提供的能量应占全天总能量的25%-30%。

学生饮食应多样化,保证营养搭配合理,并且做到清淡饮食。天天喝奶;不能用糕点、甜食或零食代替正餐,不能用水果代替蔬菜、或蔬菜代替水果,不能用果汁代替水果。

早餐至少应包括以下三种及以上食品:谷薯类。谷类和薯类食物,如馒头、花卷、面包、米饭、红薯等;肉蛋类。鱼禽肉蛋类食物,如鱼肉、猪肉、牛肉、鸡肉、蛋等;奶豆类。奶及奶制品、豆及豆制品,如牛奶、酸奶、豆浆、豆腐脑等;果蔬类。新鲜蔬菜水果,如番茄、黄瓜、青菜、香蕉、苹果、梨等。

高血压患者如何度夏?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区桂花社区的王女士咨询,高血压患者如何安然度夏?

市疾控中心有关医务人员介绍,勤测血压。如果家中有高血压的患者,那么在生活中一定要多加注意,要备有血压仪测量血压,随时关注自己的血压情况。这样的话能够对自己的血压情况有比较好的了解,以防出现情况的时候可以自我控制,或及时去医院就诊。

生活方式改变。低盐低脂饮食,每餐七八分饱,多食蔬菜,多饮水,戒烟限酒,适量运动,可选择早上或傍晚运动,避免剧烈运动,控制体重,避免超重或肥胖,保持心情舒畅。

遵医嘱科学调整用药。如果高血压患者随意停药,会诱发心脑血管疾病而危及生命。由于每个人对血压升高的耐受性不同,用药一定要因人而异。治疗原则首选长效降压药,可使24小时内血压保持稳定,能更好地控制夜间血压,长期达标,从而减少心脑血管病的发生,当然也要遵循个体化治疗原则。同时,高血压患者要在医生的指导下科学调整用药。24小时平稳控制血压尤其是夜间血压是夏季血压管理的关键。夏季血压控制比冬季更容易实现,所以夏季高血压患者坚持服用降压药非常重要。

健康生活,从戒烟开始

咸宁日报全媒体记者 刘念 通讯员 姚国薇

今年5月31日是第34个世界无烟日,主题是“承诺戒烟,共享无烟环境”。吸烟有哪些危害?应该如何戒烟?

身边烟民无处不在

“我第一次抽烟是读初中的时候,看到表哥在抽,当时觉得很帅,于是要了一根试抽了几口,渐渐地放不下了。”想起自己第一次抽烟的经历,今年25岁的小张叹了一口气。

小张说,他知道吸烟有害健康,也多次尝试戒烟,但都没有成功。“压力一大,就想抽烟。现在每天至少抽3根烟。”

“办公室经常烟雾缭绕,被迫吸入二手烟太痛苦了,而且很是担心自己的身体健康受到影响。”在咸安区某公司上班的小枝对于男同事在办公室里抽烟很是反感,“我多次提醒他们不要在办公室里抽烟,但是不管用,所以每次他们抽我都会到外面呼吸新鲜空气。”

“每次老公抽烟,我都让他到一边抽去。”已经结了婚的王女士说到老公抽烟这事,一脸无奈,不管是在家里还是在外面,

一得空就抽烟,每天都要抽一包左右,“有时为这事说他吧,他就说不抽烟浑身不舒服。”她也明白十多年的烟瘾戒掉也不是件容易事。

吸烟伤肺更伤心

很多人认为吸烟有害身体健康,但有些人认为有的人吸了一辈子烟也没事儿。

对此,市疾控中心有关专家介绍,有科学证据表明,吸烟者的平均寿命要比不吸烟者缩短10年。吸烟导致的疾病需要几年甚至几十年后才会慢慢显现,具有滞后性,让人容易低估烟草的危害。并且,一旦得了吸烟相关疾病,大多难以治愈,不仅会导致吸烟者早死,还会降低未来的生活质量。

吸烟伤肺更伤心。吸烟会大幅增加冠心病、心肌梗死和心脏性猝死的风险。吸烟损伤心脏血管,引起冠状动脉粥样硬化,导致血管狭窄,增加冠心病的风险。不仅如此,吸烟也会使冠心病治疗疗效大打折扣,烟草中的多种物质会影响降压、降脂药

物的疗效。

有人认为,吸烟有好处,能帮助思考。事实上,由于吸烟者对尼古丁和烟草的动作产生了依赖,因此在戒烟时很难集中注意力,产生烦躁、焦虑等情绪。这时候,吸烟可以缓解这些不适。依赖吸烟才能集中注意力思考问题,这一现象正是吸烟造成的恶果。并且,由于吸烟可以降低脑血流量,并导致脑组织缺氧,反而会削弱吸烟者的思考能力。

采取正确方法戒烟

对于戒烟,烟民李先生感觉有心无力,“总是在戒烟几天之后心情变得焦躁不安,又忍不住吸了。”

和李先生一样,很多人尝试过戒烟,但成功的很少。

市疾控中心有关专家介绍,戒烟成瘾其实是一种慢性成瘾。戒烟失败不是意志力不行,而是没有采用正确的方法。

想要戒烟,可提前做好准备:明确戒烟原因,强化戒烟意愿;扔掉所有烟草制品和吸烟相关的用具;告知你的家人、朋友和同

事,您正准备戒烟;开始延迟吸第一支烟的时间5—10分钟;确定一个戒烟日;避免他人自己面前吸烟;找到适合自己的戒烟方法,考虑是否需要使用戒烟药以及专业医生的戒烟帮助。

戒烟过程中烟瘾犯了不用慌。烟瘾一般仅持续几分钟,坚持一下就过去了。分散注意力是对抗烟瘾最好的方法之一,比如深呼吸15次、喝一杯水、散步或锻炼身体、刷牙或洗脸、与家人朋友聊天。

有的人在戒烟后几天开始出现各种各样的身体不适。其实,这是因为吸烟多年,烟草中的有害物质长期对身体造成损害,在戒烟后恰巧发病而已。此外,吸烟是一种成瘾性疾病,一些身体不适的反应正是你和烟瘾战斗的余波,这些戒断症状在戒烟最初14天内表现最为强烈,之后逐渐减轻消失,持续时间为1个月左右。

大量研究显示,吸烟者戒烟后,患各种疾病的危险性都在下降,戒烟时间越长,死亡和发病风险越低。这一切都表明了戒烟获得的健康益处是长期的。

气候疗法的六个要素



张仕玉
副主任医师,硕士
咸宁麻塘中医医院病区主任

天气变化包括温度、光照、降水、湿度、气压以及风速风向等的变化。人体健康与天气密切相关,有的疾病会因不利天气条件而诱发或加重,有的疾病会因天气环境改变而好转或痊愈。早在19世纪,欧洲一些医疗机构就曾将天气环境作为一种辅助手段,用于慢性疾病治疗和病患康复,经过长期探索研究和临床试验,天气的辅助治疗和康养作用逐渐被人们认同,现今“气候疗法”在日本和欧美等国家已较为流行。

我国中医学典籍《黄帝内经》中也记载着许多气候与疾病、养生的相关内容。例如,《黄帝内经》认为风湿病的产生就是源于风寒湿,“风寒湿三气杂至,合而为痹。其风气盛者为行痹,寒气盛者为痛痹,湿气盛者为着痹。”风湿病、肩周炎、腰痛都属于痹病。

科学家发现,人类健康其实都与天气、气候条件的变化息息相关。气象要素发生变化时,如果人体不能发挥正常调节作用时,就会产生呼吸、血压及体温等的失调,从而导致一些严重的疾病,危害人类健康。

1. 温度
当气温下降时关节温度随之下降,滑液中的粘蛋白含量增多,这增加了滑液的粘度,影响了关节的活动。同时,血浆中蛋白含量增高也会影响滑液中的蛋白。突然降温时寒冷刺激可使肾上腺素分泌增多,而肾上腺素则可增加血浆的粘度,这些都可增加滑液的粘度。此外,伴随着关节温

度的下降,细胞渗透性减少,关节代谢废物如尿酸不能及时从关节中排出,这增加了关节运动的阻力,关节的活动度减低。寒冷可导致血管收缩,血压升高、血粘度升高,并可使体内交感神经兴奋,儿茶酚胺分泌增加。而儿茶酚胺增加又促使血小板数目增多,粘附聚集力增强,使血液粘度升高,造成组织血液流动缓慢,甚至瘀滞,使组织缺血,引起关节疼痛。

2. 空气湿度
空气湿度过高或过低均不利于人体健康,较为适宜的空气相对湿度范围为45%—60%。大多情况下潮湿环境总是对人体产生不利影响,低湿潮湿容易使体热大量散失,诱发关节炎和风湿病等;高湿潮湿有碍机体散热。高湿环境会引发风湿病、小儿哮喘和特应性皮炎等自身免疫系统紊乱的疾病。加拿大的一项研究发现儿童哮喘与降水和大雾等高湿天气有明显相关关系。西班牙的一项研究发现,特应性皮炎发病率与湿度增大有显著关联性。寒冷干燥对人体也是不利的,严寒天气条件下,当空气湿度低于25%时,可导致皮肤、咽喉、呼吸道干燥,引发皮肤瘙痒、哮喘等疾病。

3. 日照
日照对人体的影响取决于日照强度(辐射波长)和日

照长度(照射时长)两个因素。太阳光照射会促使人体维生素D增加,促进钙质吸收,有助于治疗骨质疏松性骨痛,日照时长越长的地区,人群骨质疏松的平均比率相对越低。太阳光由可见光、红外线和紫外线等构成,紫外线具有杀菌作用。研究表明在日光浴中接受紫外线,可使银屑病关节炎患者皮肤病面积和严重程度得到显著改善。但高强度长时间紫外线照射会造成皮肤损害,甚至会抑制免疫系统,增加皮肤癌发生概率。日照与人体肤色也有密切关系,相关研究表明,日照强度大且日照时间长的地区,人体肤色多为黑色,这是因为强日照使人体皮肤黑色素增加,产生的黑色素可抵消人体免受日晒伤害。

4. 风
《黄帝内经》云:“风为百病之长。”风对人体健康的影响研究也有相关报道,法国精神病院通过病例交叉研究发现,风是影响自杀率和精神病发病率的重要因素。倒春寒时风力增加易引起伤风感冒、风疹和消化不良等病症,夏季热风会对人体皮肤、眼睛和神经产生损害。当冷风长时间吹拂关节肌肉时,就会引起血管收缩,肌肉痉挛疼痛,日久则引起关节肿痛。

5. 气压
大气压力(气压)变化,尤其是气压急剧变化会引起许多健康问题。由低地上升到高原,很多人会出现“高原反应”,这是因为气压下降,氧气含量相对较少,机体为了补偿缺氧而加快呼吸及血液循环,进而出现呼吸急促、心率加快现象,若脑部缺氧就会产生头晕、恶心呕吐和无力等症状。气压升高对人体也会产生不利影响,尤其是对关节患者影响较大。气压改变还会诱导一些疾病发作,如低气压天气下,心肺功能不好的人难受,有抑郁不适之感,正常人亦会产生情绪低落现象,情绪低落则会加重关节肌肉疼痛。

6. 大气清洁度
大气污染对人体健康极具危害性,具有长期慢性效应和短期急性效应两种形式。大气中的PM2.5、SO2、NOX等有害物质通过破坏呼吸、免疫和血液循环系统等,诱发人体产生呼吸系统疾病、心血管疾病、类风湿关节炎、系统性红斑狼疮和肺癌等,甚至会引发死亡风险。

