

第29个“全国爱眼日”

预防近视，从小抓起

今年6月6日是第29个“全国爱眼日”，今年的主题为“关注普遍的眼健康”，活动重点是聚焦近视等屈光不正、白内障、眼底病、青光眼、角膜盲等重点眼病，着重关注儿童青少年、老年人两个重点人群，大力宣传全年龄段全生命周期眼健康的重要意义。

随着电子产品的丰富和发展，近视已呈现低龄化趋势。据世界卫生组织发布的研究报告显示，我国近视人群已达6亿，青少年近视率居世界首位。近视发病的年龄越小，未来患高度近视的可能性就越大，而高度近视更可能会引起视网膜病变，不仅危害儿童青少年的身体健康和影响其未来发展，还会对整个社会造成巨大经济负担。为此，呼吁全社会关注儿童青少年近视，并将关口前移，从小抓起。

近视给儿童青少年带来的影响

学习和生活质量下降；近视可能需要佩戴眼镜，会给儿童青少年在学习和其他日常活动中带来不便。

眼部健康问题：高度近视可能增加患眼部疾病的风险，如视网膜脱落、青光眼、白内障和黄斑变性等。

心理健康影响：对于一些青少年来说，近视可能会影响自信心和社交活动，尤其是在对视力有特定要求的活动中。

家庭经济负担：矫正近视可能需要定期更换眼镜，以及可能的手术费用，会给家庭带来一定的经济负担。

专业和职业选择受限：某些专业或职业对视力有特定要求，近视可能会限制个人的专业或职业的选择。

防控儿童青少年近视核心知识十条

1. 预防近视从小从早做起

儿童眼球和视力是逐步发育成熟的。新生儿的眼球较小，眼轴较短，此时双眼处于远视状态，这是生理性远视，称之为“远视储备量”。随着儿童生长发

育，眼球逐渐长大，眼轴逐渐变长，远视度数逐渐降低而趋于正常。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值范围；远视储备量不足容易发展为近视。因此，在1~3岁幼儿期、4~6岁学龄前期、7岁之后学龄期应当定期接受屈光筛查，监测远视储备量。家长要从孩子出生就树立近视防控意识，给孩子一个健康视觉环境，帮助孩子养成良好用眼习惯。

2. 每天日间户外活动不少于2小时
户外活动接触阳光，能增加眼内多巴胺等活性物质释放，促进眼球正常发育并抑制眼轴变长，是防控近视有效、经济的方法。户外活动时间与屈光度数、眼轴长度等近视指标显著相关，儿童青少年应坚持每天日间户外活动不少于2小时，或者每周累计达到14小时。户外活动要避开午后高温强晒时段。即使阴天，户外活动也对近视有防护效果。

3. 养成良好用眼习惯

长时间近距离用眼是诱导近视形成的关键因素，儿童青少年要养成良好的用眼习惯。一是读写做到“三个一”，即“一尺一拳一寸”，眼离书本一尺，胸距书桌一拳，手离笔尖一寸，不可平躺、侧躺或趴在床上看书，不可边走边看书，或者在移动的车厢内看书。二是坚持“20—20—20”原则，即近距离用眼20分钟，向约6米远眺20秒以上。三是保持光线适度，白天充分利用自然光线进行照明，同时要避免阳光直射；晚上除开启台灯照明外，室内还应使用适当的背景光源。台灯标准可参考GB/T 9473—2022《读写作业台灯性能要求》。

4. 分年龄段控视屏时间

长时间近距离使用电子视屏类产品，易消耗儿童远视储备量，是儿童青少年近视早发、高发的重要原因。0~3岁婴幼儿不使用手机、平板、电脑等视屏类电子产品；3~6岁幼儿尽量避免其接触和使用手机、平板、电脑等视屏类产品；中小学生每3~6个月、初高中生每6~12个月进行复查，根据具体情况决定是否更换眼镜。耳穴压丸等中医适宜技术经循证医学证实可控制近视进展，学生及家长可在专业医师指导下规范应用。

5. 每天坚持做眼保健操

在持续用眼后认真规范做眼保健操，可以让眼睛得到充分的休息，减少调节滞后，改善视疲劳症状，有助于防控近视。做操时应注意清洁双手，找准穴位，力度到位，以略有酸胀感为宜。

6. 均衡营养，充足睡眠

0~17岁是眼球和视觉功能发育的重要阶段，需要摄入均衡的营养，家长要引导儿童青少年多摄入鱼类、蛋类、乳类、豆制品等食物，多吃新鲜水果蔬菜，做到饮食多样化。正常昼夜节律和充足睡眠对儿童青少年的眼睛发育至关重要，幼儿、小学生每天睡眠应不低于10小时，初中生睡眠应不低于9小时，高中生睡眠应不低于8小时。家长应给孩子营造良好睡眠环境，引导孩子按时休息、按时起床、规律作息，培养良好的睡眠习惯。

7. 遵医散瞳诊断近视

家长观察到孩子有视物凑近、眯眼等异常情况或筛查发现视力变差，应及时到医疗机构进行眼科检查。散瞳验光是使用睫状肌麻痹剂放松眼部调节作用后进行医学验光，为诊断近视的“金标准”。散瞳药物对健康的眼睛不会产生损伤，用药后可短期出现畏光、视近不清等症状，停药后可恢复至正常状态。家长应对散瞳验光有正确的认识，遵医嘱进行检查，明确诊断。

8. 确诊近视及时干预

一旦确诊近视应及时科学干预，通过配戴眼镜等进行矫正。配戴合适的眼镜可以有效矫正视物不清，延缓近视进展。对于戴镜视力正常者，学龄前儿童



及小学生每3~6个月、初高中生每6~12个月进行复查，根据具体情况决定是否更换眼镜。耳穴压丸等中医适宜技术经循证医学证实可控制近视进展，学生及家长可在专业医师指导下规范应用。

9. 重视高度近视及相关并发症

近视600度以上为高度近视。高度近视人群中，白内障、开角型青光眼、近视性黄斑病变、视网膜脱离、近视性视神经病变等致盲性眼病发病率明显高于其他人群。应采用及时、适宜的防控干预手段，推迟近视发病年龄，控制近视进展速度，减少高度近视相关并发症引起的不可逆性视功能损害。

10. 多方合力共筑“防护墙”

防控儿童青少年近视需要政府、学校、家庭、儿童和医疗卫生机构等各方面共同努力，需要全社会共同行动，营造爱眼护眼的视觉友好环境，合力共筑近视“防护墙”，共同呵护好孩子的眼睛，让他们拥有一个光明的未来。（本报综合）

夏季如何养生？

夏季是一年中阳气最旺的时节。此时人体顺应自然，阳气浮越于外而渐衰，阴气始生于内而渐盛，养生当遵循《素问·四气调神大论》中的夏季养生法则，“夏三月，此谓蕃秀。天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英秀美，使气得泄，若所爱在外。此夏气之应，养长之道也。”

夏季养生重在养阳，切勿贪凉饮冷，损伤阳气。

慎食生冷防伤阳：夏至人体心阳浮于外，脾肾阳虚于内，脾之运化水湿和水谷的能力减弱，故不宜多吃生冷，少则可，贪多定会伤脾胃阳气，影响气之升清降浊功能，出现吐泻等肠胃不适。

食疗建议：①食姜祛寒。对于多食寒凉之品的人，为了预防寒邪伤阳，可以选择

饮用生姜水来达到祛除寒气、保护脾胃的效果。俗话说，“饭不香，吃生姜”“冬吃萝卜夏吃姜”“早上三片姜，赛过喝参汤”就是这个道理。

②面食为北方人最喜欢的主食之一，夏至后选择吃常温凉面可开胃养心，还不损伤阳气，正如谚语所说“冬至饺子夏至面”。

③可以适当选择一些甘苦的瓜果蔬菜作为家常菜食用，如苦瓜、丝瓜、黄瓜等，可清泻过旺之心火，又不损伤脾胃之阳气。

④调息静心防气郁：夏至人体心阳浮于外，保持乐观外向的性格，有利于气机的通泄，从而神清气和、心胸宽阔、精神饱满。若情绪懈怠倦怠、恼怒忧郁，则有碍气机通调，郁而化“火”更伤阳气。

建议：1.调息静心。盛夏阳光强烈、气

候炎热，人体阳气升发，易使心火旺盛、心浮气躁，养生应遵循《养生论》中：“更宜调息静心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减，不可以热为热，更生热矣。”

2.使志无怒。夏季人们要适当调节情绪，保持欢快、舒畅的心情，使身体气机畅达。

3.夜卧早起。夏至昼长夜短，养生也当效法自然，调整作息，日落而卧，日出而起，使阳生阴长、气机调畅。另外，夏季可适当进从事一些户外活动，晒晒太阳，以补充人体的阳气，切忌过度趋冷，感寒受凉。

家庭常备消暑汤：

1.山楂酸梅汤做法：山楂片若干，酸梅50克，白菊花、白糖适量。加水煮烂，放入白菊花，烧开后捞出，然后放入适量白糖，

晾凉饮用。功效：消食健胃，活血化瘀。适应人群：口干、口淡无味，不欲饮食者。

2.绿豆汤做法：绿豆若干放入凉水内浸泡半小时，搓洗干净后放入锅内，并加入适量清水。大火煮开后转中火煮15~20分钟，煮熟时不停搅拌，缺水时可适当加凉水。绿豆煮开花后，撇去浮沫，晾凉后饮用。功效：清热解毒，止渴消暑。

3.冬瓜汤做法：冬瓜250克，火麻油1小勺，食盐1小勺，花椒、姜适量。冬瓜洗净切片入锅中，加水后放入姜片、花椒粒，大火煮开转中火，将冬瓜煮熟，然后放入2滴火麻油、少许食盐调味后出锅。晾温后即可饮用。功效：清热解毒，利水消痰，除烦止渴，祛湿解暑。

（本报综合）

这些变化提示糖尿病加重

作为一个“无声杀手”，糖尿病带来的并发症较为隐蔽，且悄无声息地危害全身，发现时往往为时已晚。因此，生活中要留意这几个信号，提高防病意识。

皮肤瘙痒麻木。如果糖尿病病程已久，在脚趾、手指、足底等肢体末端，可能会出现虫子爬行或类似电流的瘙痒麻木症状，这时需警惕糖尿病引起的外周神经病变。

视力变差。高血糖会损伤视网膜内的微小血管，引起渗漏或出血，之后视网膜会代偿性地长出异常的新生血管，这些新生血管更容易发生渗漏或出血，导致糖尿病视力下降，甚至失明。

心慌、头晕。在疾病早期，糖友体内胰岛素的延迟分泌可能导致低血糖，表现

为心慌、手抖、头晕、出冷汗等症状，补充糖分后能缓解。

体重下降。由于糖友胰岛功能不佳，葡萄糖分解出现障碍，机体只能分解脂肪和蛋白质，导致体重减轻。

脸部水肿。肾脏受损的糖友大多会出现眼睑、面部的水肿，在早上起床时尤为明显。

频发低血糖。与高血糖相比，低血糖往往更加凶险，在短时间内使患者出现意识障碍、昏迷。

呼气带烂苹果味。在分解脂肪以供给能量的过程中，可能会产生大量酮体并在体内积聚，使糖友呼出的气体带有烂苹果味，这是糖尿病最常见的急性并发症——糖尿病酮症的典型症状。

有些人为何吃饱了还能进食？

为什么有些人吃饱了就能轻易停止进食，而另一些人则一吃就停不住，进而可能导致肥胖？

最近，某科学杂志发文称，其中一个原因可能在于大脑回路。大脑中两个区域之间新发现的结构性连接可能与调节进食行为有关。这些区域涉及嗅觉和行为动机。当两个大脑区域之间的联系减弱时，人体质量指数(BMI)往往就越高。

研究人员发现了嗅结节和中脑导水管

周围灰质(PAG)之间的联系。嗅结节是嗅觉皮层区域，是大脑奖励系统的一部分。PAG参与响应疼痛、威胁等负面情绪的动机行为，并可能参与抑制进食。

当饥肠辘辘时，食物的香味使人胃口大开。但当吃饱时，这种气味就不那么吸引人了。气味在引导食物摄取等动机行为方面发挥着重要作用，而反过来，嗅觉又受到饥饿程度的调节。

专家表示，吃东西的欲望与食物气味的吸引力有关，但如果引导这一行为的大脑回路被扰乱，信号可能会被混淆，导致即使吃饱了，食物还是有吸引力。当大脑中嗅结节和PAG两个区域之间的结构性联系较弱时，一个人的BMI水平就会增高。

周围灰质(PAG)之间的联系。嗅结节是嗅觉皮层区域，是大脑奖励系统的一部分。PAG参与响应疼痛、威胁等负面情绪的动机行为，并可能参与抑制进食。

当饥肠辘辘时，食物的香味使人胃口大开。但当吃饱时，这种气味就不那么吸引人了。气味在引导食物摄取等动机行为方面发挥着重要作用，而反过来，嗅觉又受到饥饿程度的调节。

专家表示，吃东西的欲望与食物气味的吸引力有关，但如果引导这一行为的大脑回路被扰乱，信号可能会被混淆，导致即使吃饱了，食物还是有吸引力。当大脑中嗅结节和PAG两个区域之间的结构性联系较弱时，一个人的BMI水平就会增高。

（本报综合）

生活顾问

为什么有些人吃饱了还能进食？

最近，某科学杂志发文称，其中一个原因可能在于大脑回路。大脑中两个区域之间

为什么说高度近视很可怕？如何识别是否已“升级”成高度近视？



自己是否患有高度近视呢？及时发现高度近视的方法是什么？

高度近视出现的症状表现：

1. 视力下降 高度近视，如若不及时诊治的话，是会引发黄斑出血、白内障、视网膜脱落等眼病。而比较明显的表现就是视力下降。

2. 眼球突出明显 患有高度近视，患者会出现眼球前后径明显不同，有的会形成巩膜后葡萄肿，前房加深，睫状肌萎缩，而部分人眼球会有明显的突出。

3. 眼底有所改变 视乳头旁可见弧形斑，网膜呈高度豹纹状，可见网膜萎缩斑，黄斑变性。高度近视病人随着眼轴的增长，眼球不断扩张，在眼底标本中可以不

可以看到远远大于正常眼底。

在眼球增大的过程中，巩膜和脉络膜都可以不可以按照眼内部的信号要求而不断增长，但视网膜却不可以随之而增长，视网膜为了贴和到增大的巩膜和脉络膜上，会出现非常多裂口或者是在视网膜的周边部发生格子样变性，为将来发生视网膜脱离造成前期病变。

4. 眼前出现黑影 高度近视，长期不进行治疗的话，会有玻璃体变性、液化、玻璃体后脱离等危害的发生。玻璃体内会

有浑浊或飘浮物，患者可见飞蚊症、火星点及闪光。

5. 近视度数发展过快 患有高度近视，幼年时期发展的比较快；在青少年时期，即

15~20岁，又会出现一个发展高峰期。高度近视与单纯性近视不同，单纯性近视，在成年后，会维持原样，可有的高度近视却不是这样的，即使到成年后，度数仍然会上升，这种近视又被称为进行性近视。

如若你出现上述表现，建议你尽早进行眼部全面的检查，确定为高度近视，需尽早接受治疗。以防错过治疗的好时机，导致严重伤害的发生。

（咸宁市教育局 咸宁市疾病预防控制中心 咸宁市视防中心供稿）

视力健康教育



市中心医院

获省细菌耐药监测优秀网点奖

本报讯 通讯员张博涵报道：近日，感染性疾病实验诊断新进展暨感染性疾病实验诊断与质量保证培训班暨湖北省细菌耐药监测网和湖北省真菌病监测网会议召开。市中心医院获得2023年度湖北省细菌耐药监测优秀网点奖，检验科微生物组组长吴志农获得个人先锋奖。全省仅4家医院获此殊荣，该院也是我市唯一获奖单位。

此次上报的耐药监测数据得到了各位专家与同仁的认可，也是该院第二次被评为优秀单位。该院检验科在各兄弟科室的配合下，认真梳理上报耐药监测数据并屡次获得优秀，此荣誉的获得，是对该院细菌耐药数据上报工作的肯定，也是医院近几年稳步发展的成果。

据了解，此次评选是根据全国细菌耐药监测网（carss网）数据分析小组对该医院全年上报的耐药监测数据质量进行多维度分析后得出，考核指标包括16项重点监测耐药指标的填报率、合格率，8项常见细菌耐药敏感率、合格率，培养菌的检出率、合格率等综合评分得出的，每年全国耐药监测数据质量排名前10%的核心网医院才有资格被评为优秀网点医院。

2022年湖北省细菌耐药监测网成立了13个分中心，该院被选为咸宁分中心网点医院，在分中心负责人周汉义主任的带领下，carss（全国细菌耐药监测网）各项工作稳步推进。此次大会邀请周汉义主持嘉宾参与学术讲座，吴志农做代表分享了耐药监测网数据上报经验。

为贯彻落实国家卫健委等13部委印发的《遏制微生物耐药国家行动计划（2022—2025年）》中提到的要求，该院检验科坚持预防为主、防治结合、综合施策的原则，聚焦微生物耐药存在的突出问题，有效控制人类主要病原微生物耐药，参与全国耐药数据的检测有助于进一步提升微生物专业人员的理论水平和技术能力，在提高全院细菌耐药监测水平、院感防控、抗生素合理使用和指导用药、参与感染性等疾病方面发挥重要的作用。该院检验科始终秉承“崇德、博爱、敬业、求新”的院训，在今后的工作中更加精益求精，在ISO15189体系下不断地持续改进，为医院高质量发展增砖添瓦。

</