

厘清近视防控“误区” 重视“关口前移”

今年3月是第8个全国近视防控宣传教育月，其主题为“有效减少近视发生 共同守护光明未来”。眼科专家指出，当前家长在近视防控方面仍存在不少“误区”急需厘清，呼吁家庭和教育部“前移关口”，更加重视学龄前儿童的近视防控。



新华社资料图

国家疾控局监测数据显示，2022年我国儿童、青少年总体近视率为51.9%，呈现下降趋势，近视低龄化态势得到缓解。宁夏回族自治区人民医院眼科医院院长庄文娟等专家指出，在全社会的共同努力下，这几年近视防控工作取得了很大进展，但仍有部分家长存在一些认知“误区”。

“误区一”：近视不用慌，18岁做近视手术就行了。

面对视力下降问题，有些家长认为戴近视眼镜就行，大不了等孩子成年后再做近视手术。然而，做近视手术就“万事大吉”了吗？

庄文娟说，我国下大力气防控近视的根本原因就在于，根据临床研究，高于600度的高度近视人群患白内障、青光眼、视网膜脱落、眼底病变等疾病的概率比普通人群和低度近视者都高，且发病年龄不断提前。

“近视手术不能治愈近视，它只是摘掉了有形的框架眼镜，近视所造成的一系列生理、病理变化依然存在，比如眼轴增长不可能逆转等。”宁夏回族自治区人民医院眼科医院斜视与小儿眼科主任马鸿娟说。

“误区二”：“跟风”选择某一种近视防控措施。

当发现孩子近视后，很多家长首

选向周围人“取经”——听说哪种方式效果好，就想套用到自家孩子身上。采用哪种近视防控手段，应该由家长来评估吗？

“当然不是。近视防控非常个性化，家长一定要带孩子到正规医院眼科检查，经医生综合评估后确定。”庄文娟说，医生需要综合评估孩子的父母是否近视、孩子的角膜曲率和眼轴、孩子初次近视的度数和年龄等多种因素，提出个性化的近视防控建议。比如，同样是近视二三百度，六七岁的孩子和十六七岁的孩子要采取的防控措施肯定不同。

专家说，目前延缓近视进展的办法有角膜塑形镜、功能性框架镜及在医生指导下使用低浓度阿托品滴眼液等，但值得注意的是，此类方法都只是对近视加深起到延缓作用，并不能治愈近视。

“近视防控是一项需要学校、家庭、社会共同关注的事。选择何种近视防控措施是医疗行为，应由专业医生来评估建议，但家长一定要关注孩子生活学习环境、用眼卫生、饮食习惯等，尽可能帮助孩子延缓近视的发展进程。”庄文娟说。

“误区三”：偏信各种“疗愈”方法，追求“根治近视”。

近年来，近视矫正市场十分火热，其背后是无数家长的焦虑。有家长偏

信所谓的“治愈近视”或“降低度数”，花费不菲。

马鸿娟说，她在接诊中就发现有家长相信一些机构的宣传，花费不低，包月甚至包年去接受所谓的训练，以求“摘掉眼镜”，恢复正常裸眼视力。

“现在市场上有补充叶黄素、用按摩仪、贴耳穴等方式，家长一定要明白，这些方式都是辅助的，可以暂时缓解眼部疲劳，弥补孩子从食物中获取营养不均衡等问题，但都不具备治愈近视的功能。”庄文娟说。

作为一名长期在临床工作且参与到宁夏近视防控宣讲中的眼科专家，庄文娟还提出，近视防治，“防”大于“治”，要抓早、抓小，而在预防策略上，要更加重视“关口前移”，家庭和教育部、幼儿园合力保护好0到6岁儿童的眼健康。

“正常情况下，5至7岁儿童应该有200度左右的远视储备量，但在实际中不少刚上小学的孩子要么已经近视，要么远视储备已经消耗得差不多，这些孩子的近视防控难度就非常高。”庄文娟说，学前阶段孩子的学业压力较小，教育部和幼儿园应尽可能创造条件多让孩子在户外活动，同时家长要有意识控制孩子玩电子设备时间，及早进行眼科检查并建立眼健康档案，随时关注孩子眼健康状况。

据新华社电

间歇性禁食法 当心有心脏病风险

据一项在本周举行的美国心脏协会会议上提交的新研究，每天进食时间控制在8小时内的间歇性禁食方法可能与心脏病死亡风险上升相关。

近年来越来越流行的间歇性禁食指限制进食时间，在每天或每周的一段时间内不进食。这项研究重点关注的是一种“16:8”间歇性禁食法，即每天只在8小时的窗口期内进食，剩余的16小时里禁食。此前一些研究显示，限时进食可以改善多项心脏代谢健康指标，比如血压、血糖和胆固醇水平等。

新研究分析了一个科研调查在2003年至2018年间收集的约2万名美国成年人（平均年龄49岁）的饮食习惯数据，并与美国疾病控制和预防中心2003年至2019年底的人群死亡数据相比较，发现每天仅在8小时内进食的人群与遵循每天在12至16小时内进食的传统饮食模式的人群相比，前者因心脏病死亡的风险高91%。

这项基于观察分析的研究还发现，如果遵循这种间歇性禁食方式，患心脏病或癌症的人群因心血管疾病死亡的风险更高。限时进食并不能降低任何原因导致的总体死亡风险。

该研究主要作者、上海交通大学公共卫生学院流行病学与生物统计学系主任钟文泽说，对于病患，尤其是心脏病或癌症患者，了解8小时进食窗口与心血管疾病死亡风险增加之间的关联至关重要。该研究结果鼓励公众更谨慎地选取饮食模式，采取个性化方式，确保其符合个人健康状况以及最新科学研究证据。

美国心脏协会指出，所有在该协会会议上提交的研究报告在正式发表于同行评议的学术期刊前都被视为初步研究。钟文泽也表示，尽管这项研究发现了“16:8”间歇性禁食法与心脏病死亡风险之间的可能关联，但这并不意味着限时进食会导致心脏病死亡。

据新华社电

消防安全集中除患攻坚大整治行动专栏



河东区：近日，河东区消防救援支队以“3·15”国际消费者权益日为契机，联合区市场监管局、商务局、上杭路街道办在红星美凯龙河东店开展消防产品真伪辨别主题宣传活动，打击假冒伪劣消防产品，维护消费者合法权益。此次活动，支队宣传员在宣传中通过展示真伪消防产品、现场咨询和演示等多种形式向广大居民详细介绍解答灭火器、水枪、消火栓箱、消防应急灯等正规产品与假冒产品的真伪鉴别方法，介绍消防产品使用方法、维护方法，以直观的方式让人们了解识别消防产品的真伪优劣

的方法和知识。

蓟州区：近日，蓟州区消防救援支队开展电动车消防安全专项宣传。支队宣讲团进社区、进农村开展电动车消防安全集中宣讲，以近期发生的电动车火灾事故案例进行面对面警示教育，对《天津市消防条例》《天津市消防安全责任制规定》《天津市高层建筑消防安全管理规定》中涉及电动车管理职责内容进行宣贯，讲解楼道内停放电动车以及不规范充电等行为的危害，发放关于电动车安全停放以及使用的宣传材料，并要求物业管理公司加强对电动车消防安全的巡查管控和宣传提醒。

高新区：近日，高新区消防救援支队开展春季校园消防安全行动，组织辖区各学校集中收看国家消防救援局、教育部联合举办的“2024年春季学校火灾疏散逃生演练公开课”，并在天津外国语大学附属高新区华苑外国

语学校等处开展疏散逃生演练和消防安全培训，提高师生消防安全意识和自防自救能力。

西青区：日前，西青区大寺镇召开电动自行车火灾防范专项治理工作部署会暨电动自行车火灾防范业务培训会。会议对电动自行车消防安全专项排查整治工作部署。西青区消防救援支队对电动自行车非法改装、违规使用和违规充电带来的危害等方面以图文并茂的方式进行说明。区市场监管局对电动自行车的分类辨识、电池改装形式进行解析。下一步，西青区大寺镇将严格落实安全生产责任，强化隐患排查，抓好专项整治。充分发挥网格作用，做好调查摸底，并通过常态入户、微信群、公众号等手段强化电动自行车安全知识宣传。探索多渠道加快电动自行车充电设施建设，尽可能满足居民充电需求。

新报记者 常健

消防安全 集中除患攻坚大整治行动 隐患整改专栏

截至3月21日，市消防救援总队累计收到群众投诉举报火灾隐患15条，已责成属地相关部门处理完毕。全市共检查单位8716家，发现隐患15330处，整改火灾隐患14776处，临时查封117家，责令“三停”100家。

新报记者 常健