



爱眼护眼就要让眼睛沐浴阳光

儿童防控近视需每周14小时以上户外活动

健康视点

主持人

天津市新闻名专栏

“关爱市民健康,共享美好生活”天津市健康巡讲活动2024年“健康大讲堂”第十讲日前在东区南开中学开讲。本期“健康大讲堂”邀请到南开大学视觉科学研究所副院长、天津市眼科医院视光中心主任李丽华教授为市民进行“科学用眼,关注普遍眼健康”的主题讲座。大讲堂通过“视听融媒”直播平台进行同步现场直播,两万多名市民在线上观看了讲座。

2021年我市启动中小学生学习视力筛查工作,截至2023年年底,李丽华主任带领市眼科医院视光中心完成了全市415万余人次中小学生学习视力筛查,为孩子们建立了眼健康档案,并走进校园进行了数百场爱眼护眼讲座,帮助孩子们树立“我的眼睛我负责,我的眼睛我保护”的爱眼意识。3年中小学生视力筛查数据显示,我市中小学生学习超半数学生裸眼视力不良,没有达到1.0,其原因大多是近视。李丽华主任在讲座中表示,孩子们的视力监测越早越好,早发现早实施个体化干预,能有效减缓近视进展,避免高度近视的发生。她特别强调,学校和家长一定要带孩子走出教室走出家门,每周14小时以上的户外活动,让眼睛充分沐浴阳光,才能更有效地防治近视。

近视低龄化趋势明显 早建眼健康档案早筛查

讲座中,李丽华主任解释说,近视眼通俗讲就是眼睛看远不清楚了,只能看更近的东西。从科学定义,眼睛是一个信息捕捉器,捕捉的信息通过眼睛屈光成像系统落在视网膜上,才能看得非常清楚,落到视网膜前就叫近视。儿童尤其是低龄儿童对近视没有明确认知,家长要注意观察孩子的视觉行为,如果经常有以下视力疲劳、视力下降的行为表现,如眯眼、揉眼、频繁眨眼,看东西总是往前凑,看电视、看黑板时要歪头、皱眉头等,就要及时带孩子去正规专业眼科机构检查。不要认为孩子年龄小就不会有视力问题,更不要认为是孩子缺乏、疲劳所致。儿童一旦有了视疲劳、视力下降症状,不及时干预很容易从假性近视变为真性近视。

“近年来,儿童近视发生年龄越来越提前,特



李丽华在为小学生做检查。

照片由受访单位提供

别是小学阶段近视率猛增,平均每升一个年级近视率增加10个百分点,其中三年级是近视发生高峰期。现在,我们从幼儿园开始就为孩子们建立视觉健康档案,每年定期进行两次视力筛查,监测孩子的视力变化。家长要及时查看手机中的学生视力筛查软件,了解孩子的视力情况。”李丽华主任说。除了幼儿园、学校的定期筛查,家长们也应定期带孩子到正规专业眼科机构检查眼睛,做到早发现早矫正。尤其要关注幼儿园到三年级的年龄区间,最好每半年到正规专业眼科机构检查一次眼睛,以后至少每年做1次全面的视力检查。近视增长较快的孩子,比如每年近视增长超过75度或眼轴每年增长超过0.23毫米,一定要每半年进行一次眼健康检查。

个性化矫正减缓近视进展 重要目标是避免高度近视

李丽华主任说,一旦在学校筛查中发现视力下降,家长要尽快带孩子去正规专业眼科机构做检查。15岁以下的中小学生学习每次验光都要先散瞳。散瞳不会伤害眼睛,是让眼睛在完全放松的状态下做检查,可获得眼睛真实的屈光度,以甄别假性近视和真性近视。假性近视不需要戴眼镜,可能需要休息、做视觉训练等。真性近视则需要进一步检查和个性化矫正。通常快速散瞳后,视力可能有点模糊,看远处怕光,这些情况一般6至8个小时后即可恢复,不影响转天上课,也不影响眼睛的任何功能。

“每个孩子眼睛结构不同,近视发生的原因不同,个性化矫正方案对延缓近视进展,避免发展为高度近视极为重要。比如四个孩子都是300度近视,8岁以下可能推荐戴离焦框架眼镜,8岁以上、眼轴长可以戴角膜塑形镜,角膜曲率陡则建议选择RGP(硬性透氧性角膜接触镜),有调节滞后则需做视觉训练。”李丽华主任说。她同时强调18岁以下儿童、青少年延缓近视的重要目标是避免发展为高度近视。高度近视是不可逆的,会伴随孩子一生,可引起眼底病变、白内障、青光眼、视网膜病变、黄斑病变等,还会影响学业、专业、就业以及驾驶安全等。

预防近视要打“组合拳” 牢记用眼“20-20-20”口诀

李丽华主任说,近视的发生与遗传、种族、出生季节等先天因素相关,比如黄种人比白种人更易近视;冬天出生的宝宝因出生后阳光不足,长大后也易近视。先天因素无法改变,预防近视重要的是远离后天因素,打好用眼习惯、生活环境、饮食睡眠的“组合拳”。讲座中,李丽华主任建议孩子们不要宅在家,每天白天户外活动两小时,沐浴阳光多运动。此外,还要做到以下几点防控近视:记住用眼“20-20-20”口诀。看屏幕20分钟以后,抬头远眺20英尺(6米外)20秒以上。“眼科医生提倡孩子们‘写作业要听话’,写20分钟就

起来去喝水、上厕所、去阳台看看外面,实在不愿意起来,也要上下左右转转眼球,或者书和鼻子交替着,切忌一坐就一个小时。看两个小时书、弹两个小时琴不动的乖乖宝宝实在很费眼,一定要让眼睛和身体一样经常活动。”李丽华说。她还建议孩子们经常做晶体操。具体做法是看远处一个目标例如远处的一片树叶,盯着看10秒然后迅速看鼻尖,10秒后再看远处那片树叶10秒,让眼睛睁开集合交替进行,可以有效舒缓眼睛。

改善用眼习惯,选择屏幕宁大勿小。看书写字姿势做到“三个一”。眼睛离桌面一尺,胸离桌边一拳,握笔手离笔尖一寸。屏幕选择顺序依次为电视、电脑、平板电脑、手机。学习环境光线也要适宜。晚上学习时除了台灯一定要开着室内大灯,起到辅助照明的作用。大灯的照明在头后上方,台灯放在写字的手对侧。另外,充足睡眠、合理膳食也能预防近视。富含花青素、叶黄素的果蔬和胶原蛋白含量高的深海鱼对眼睛有利,油炸和甜食则不利于儿童视力发育。 记者 赵津

以下是讲座现场部分提问:

问题一:如果没有太多时间去户外活动,在家里看看绿植、眺望远方是不是对视力也有保护呢?

李丽华:看绿植看窗外可以让眼睛放松,但晒太阳才能分泌更多的视觉保护性因素,比如多巴胺。如果白天确实没时间去看太阳,在家晒太阳要打开窗户不能隔着玻璃,一定要让阳光晒到身上,才能够促进机体分泌多巴胺。如果平时出去,周末的白天一定要补上户外活动。

问题二:看电子产品时戴上防蓝光眼镜能预防近视吗?

李丽华:不管戴什么眼镜,都不能预防近视。自然界的蓝光分为有益蓝光和有害蓝光,防蓝光仅仅是减少有害蓝光对眼睛健康的影响。视频终端多是有害蓝光,所以防蓝光眼镜可以定义成电脑护目镜,能减少眼睛干涩、流泪等不适,对眼睛有一定保护作用,但与预防近视没有直接关系,不能说戴了防蓝光眼镜就可以随便玩电脑看手机了。

问题三:近视眼镜度数配得少一些可不可以延缓度数增长?

李丽华:我出门诊的时候,很多家长都会问是不是可以降25度配镜,这是非常错误的想法。近视欠矫25度,视物成像仍没有落在视网膜上,眼睛看到的依然是模糊成像,大脑就会命令眼睛动用更多的调节使成像变得清晰,眼睛更容易疲劳,近视也可能加速进展。

健康速递

天津市肥胖中医药防治联盟成立

为充分发挥中医药在儿童青少年肥胖防治中的优势和作用,更好地推动我市中医药干预肥胖工作,天津市肥胖中医药防治联盟日前成立。该联盟由天津中医一附院牵头,我市16个区的21家二、三级中医和中西医结合医院为联盟成员。联盟成员单位将充分发挥中医药特色,积极建立中医药干预肥胖专科门诊,形成高质量肥胖防治临床路径、诊疗方案、诊疗指南,积极推动儿童青少年肥胖防治标准化建设。 通讯员 东梅 苏玉珂

脊柱外科专家社区送健康

日前,市人民医院脊柱脊髓病诊疗中心脊柱外科4专家团队走进红桥区西沽街社区卫生服务中心,针对老年人常见的腰腿痛、腰椎间盘突出、颈椎病等问题开展健康讲座和咨询活动。

据脊柱外科4主任孙天威教授介绍,随着人口老龄化趋势加剧,老年人腰腿痛和颈椎病的发病率显著上升。通过开展社区咨询和健康宣教,能够帮助居民提升健康管理意识,普及脊柱健康知识,改善生活质量。活动中,孙天威教授提醒老年人要定期体检,针对老年性退行性病变,可以获得更好的疗效。日常可通过合理饮食、补充钙和维生素D、适量运动和药物干预,显著降低骨折风险并改善生活质量。 通讯员 徐春磊



日前,市第一中心医院成功为一名6个月大胆道闭锁危重患儿实施了亲体肝移植手术。据了解,接受手术的患儿来自莫桑比克,随父母在中国工作生活。患儿出生后确诊胆道闭锁,接受葛西手术仍反复消化道出血,肝移植是挽救生命的唯一治疗方式。该院肝移植科主任高伟团队第一时间进行了外籍人员手术和伦理申请,并获得审核和批复。患儿手术和伦理申请,并获得审核和批复。患儿手术和伦理申请,并获得审核和批复。患儿手术和伦理申请,并获得审核和批复。 通讯员 孙颖 郝文静

挑选酸奶看准执行标准和配料表

首选生牛乳+发酵菌产品标准代号GB19302



奶及奶制品是人群饮食中优质蛋白质的主要来源之一,对提升人体免疫力有着重要作用。作为奶制品“宠儿”的酸奶,是很多人日常饮食中不可或缺的一部分。市场上酸奶品种琳琅满目,市河东区疾病预防控制中心营养与食品安全专家为市民支招如何挑选优质酸奶。

看产品包装 酸奶包装上一般包含产品名称和产品标准代号。酸奶产品名称一般有发酵乳、酸奶、酸牛奶等字样,而含有类似“酸乳”“乳酸菌饮料”等字样的产品属于含乳饮料,不属于酸奶范畴。为便于监管和保障食品安全,每种加工食品都有其对应的标准规定,酸奶一般执行的产品标准代号是GB19302。

看配料表 国家规定配料表成分要按照添加量由多到少排列,排在前面的添加量多。真正的酸奶排在第一位的成分一定是生牛乳或者其他乳制品。配料表越简单越好,首选生牛乳+发酵菌。一般酸奶由保加利亚乳杆菌、嗜热链球菌两

种乳酸菌来发酵。而风味发酵乳会添加嗜酸乳杆菌、双歧杆菌等益生菌来改良口感和风味。

看营养成分 酸奶营养成分表重点关注蛋白质、脂肪和含糖量。建议选择蛋白质含量高的发酵乳。根据国家标准规定,发酵乳每100克的蛋白质含量要≥2.9克,风味发酵乳每100克的蛋白质含量要≥2.3克。2岁以下的宝宝应该选择全脂奶和奶制品。酸奶的含糖量通常可以从营养成分表中碳水化合物含量来衡量。根据国家规定每100克食物中单糖和双糖≤5克,可以称为低糖,这一点可以通过标注的蔗糖含量分析。如果遇到没有标注的尽量选择碳水化合物含量低的产品。一般情况下,每100克无糖酸奶含4克至6克碳水化合物,这是天然存在于牛奶里的乳糖。总碳水化合物-乳糖=添加糖含量,例如,营养成分表中标注含12%碳水化合物的酸奶,添加糖实际上在7%左右。如果对含糖量比较在意,建议选择无糖或者碳水含量12%以下的酸奶。另外,部分酸奶出售时会搭配蜂蜜售卖,1周岁内宝宝不能食用。

通讯员 周艳

多学科协作诊疗 全周期科学管理

——访天津康汇医院标准化体重管理中心

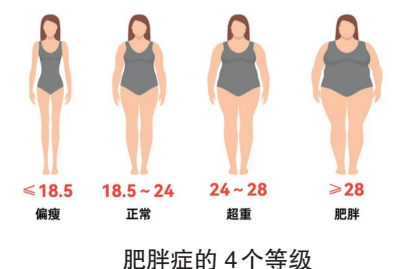
2024年8月17日,标准化体重管理中心建设项目在第三届中国肥胖大会上宣告正式启动,该项目由中国肥胖联盟发起,旨在探索以患者为中心,以肥胖症为链条,以多学科协作为基础,高效整合资源,为肥胖症患者提供一站式同质化体重管理服务的创新模式。为实现大众体重管理流程科学化和规范化,天津康汇医院成立了标准化体重管理中心,中心由与肥胖诊断治疗管理相关的多学科专家构成,包括内分泌科、营养科、中医科、康复科、心理科、儿科、普通外科等,为患者提供教育支持、医学营养治疗、药物治疗、运动干预、行为心理干预、中医特色治疗、减重手术治疗等综合治疗手段。

天津康汇医院标准化体重管理中心将院内诊治和院外生活方式管理相结合,对患者进行超重或肥胖评估、明确诊断、制定治疗方案、实施干预、跟踪随访全过程管理,实现“互联网+体重管理”服务模式,以提高患者的依从性和互动性。

如何判断自己的体重状态

世界卫生组织(World Health Organization, WHO)将肥胖症定义为对健康产生不良影响的异常或者过度脂肪堆积。有研究预测,到2030年我国成年人超重肥胖率可达65.3%。肥胖症不仅影响身体外观,还对多个生理系统造成严重影响,并可引发一系列心理问题。随着体重指数的增加,肥胖患者患高血压的风险也会增加,同时合并血脂紊乱,血压往往更难控制,伴有不同程度的脂肪肝,更易出现睡眠呼吸暂停。肥胖患者往往伴有动脉粥样硬化等心血管风险因素,是心血管健康的大敌,严重影响生育,患抑郁症的风险也会显著增加。中心性肥胖还是胆结石症的高风险因素。

那如何判断自己的体重状态呢? BMI标准可以衡量我国成年人的胖瘦程度。下图BMI指数区间代表不同体重状态。



BMI(身体质量指数)=体重(kg)/身高²(m²)
轻度肥胖症: 28.0kg/m² ≤ BMI < 32.5kg/m²
中度肥胖症: 32.5kg/m² ≤ BMI < 37.5kg/m²
重度肥胖症: 37.5kg/m² ≤ BMI < 50kg/m²
极重度肥胖症: BMI ≥ 50kg/m²

生活方式干预是体重管理的重要基石

肥胖症治疗的主要目的在于减少蓄积在体内过多的脂肪,降低肥胖症相关疾病的发生风险。目前的减重方案主要包括生活方式(饮食、运动及心理)干预、药物治疗、代谢手术。

生活方式干预是长期体重管理(无论是强化治疗期还是治疗维持期)的基石,包括饮食管理、运动干预、行为指导、心理和行为指导等。

饮食管理:减重的基础是能量摄入小于能量消耗,合理饮食是健康减肥的基础。营养师根据患者的饮食喜好及疾病状况制定个性化的膳食方案,并且要求严格遵守,是实现健康减肥的关键。

运动干预:推荐超重或肥胖患者根据自身健康状况及个人偏好,在专业医师或运动教练指导下制定合理的运动计划。运动需要循序渐进,建议每周3-5天,总计≥150分钟的中等强度有氧运动,并隔日进行一次抗阻肌肉力量训练,每次10-20分钟。

行为指导:不良的行为习惯是引起超重或肥胖的重要因素。在进行体重管理前,体重管理团队需要评估患者行为习惯,针对存在的问题提出改善建议,并与患者达成共识。

心理指导:超重、肥胖及过往减重

失败经历等因素易增加患者心理负担,影响减重治疗效果。减重治疗要在心理治疗师协助下加强心理干预,帮助患者增加自信,缓解压力与抑郁、焦虑情绪,提高患者减重效果和生活质量。

药物和手术治疗是体重管理的重要措施

对于大多数超重或肥胖合并肥胖相关疾病的患者,可在尝试生活方式干预效果不佳时(如3个月减重<5%或未达预期),启动减重药物治疗。在药物治疗过程中,医生根据患者个体情况,选择适合患者且患者接受度较高、用药依从性较好的减重药物,并充分与患者沟通用药方法、不良反应及随访周期,及时评估疗效及调整药物剂量。在使用减重药物的同时,生活方式干预必须坚持进行。

我国《肥胖症诊疗指南(2024版)》指出,对于BMI≥32.5kg/m²的人群,可考虑减重与代谢手术治疗,而BMI 27.5-32.5kg/m²导致发生多种肥胖相关合并症以及原有合并症加重,也可考虑手术治疗。

减重与代谢手术是一种通过手术干预的方式,改变胃肠道的解剖结构和功能,从而达到减轻体重和改善代谢疾病的目的。对于重度肥胖患者,减重手术能够实现短期和长期持续减重,改善相关并发症,降低死亡率,提高生活质量。但减重手术不是一劳永逸的方法,术后还要严格管理自己的生活,形成健康的生活习惯。

通讯员 曹艳辉

气管误吸入塑料瓶盖

市胸科医院支气管镜下成功取出



近日,57岁的王女士不慎将一个塑料瓶盖吸入气管,此后几天,她经常剧烈咳嗽,感觉呼吸困难,家人将她送往市胸科医院和平院区。在该院和平院区呼吸与危重症医学科收治入院后,医生利用支气管镜手术顺利将瓶盖取出。

据介绍,王女士入院后急查血气,各项结果均比正常范围围值的底线还低很多,胸部强化CT提示右肺散在磨玻璃影,右中间支气管可见高密度影,右肺中叶不张,病情严重。医护团队以最快的速度为她安排了全麻支气管镜手术。术中,王女士右中间支气管开口处有一大小约15毫米×8毫米的蓝色塑料瓶盖,已经完全阻塞了右中间支气管管腔,医生通过支气管镜用活检钳将瓶盖取出,过程顺利,手术中没有出血,术后患者苏醒顺利,平安返回病房,目前已经康复出院。

专家表示,成人的咳嗽能力较强,气管较儿童宽大,异物进入气道后不易堵在气管里,而容易掉入走行较平直的右侧主支气管内,极大概率嵌顿在肺部的各级支气管的某一处,影响气流进出,造成剧烈的咳嗽、呼吸困难,进一步导致阻塞部位以下的肺叶或肺段发生肺不张或肺气肿。此外,还可能引发感染,出血或肉芽形成等损伤,严重威胁患者的健康,甚至生命安全。也有的成年人支气管异物并没有明显症状,甚至患者都回忆不起来曾有进食呛咳的病史,但通常都有持续时间较长的慢性咳嗽。如果异物堵塞气道引起感染,还会引发咳嗽、咳痰且久治不愈,使患者的生活质量有所下降。

降。经气道取异物技术是一种技巧性非常强的呼吸介入手段,它创伤小、恢复快,可以避免开胸手术,减轻患者痛苦,减小手术风险,降低医疗费用。

专家提醒市民,为避免气道异物的发生,在进食时不要大声说笑、快速吞咽,一旦发生气管异物,要尽快就医。当异物卡喉,患者不能说话、不能呼吸、不能咳嗽,用一只手或双手抓住自己的喉部呈V字形手势,这时要立即使用海姆立克急救法,尝试海姆立克急救法不能将异物排出,应立即送往医院紧急抢救或拨打120急救电话。此外,如果出现不明原因的慢性咳嗽、咳痰、憋喘,要早到医院治疗。

通讯员 屈志萍

相关链接:

海姆立克急救法操作步骤

两个手指并拢,像一个闭合的剪刀。海姆立克急救法的按压点在肚脐上方两横指以上的位置,首先是找到患者肚脐的位置,然后将两根并拢的手指横放在肚脐以上,即可找到按压点。一手握拳,拇指侧的拳眼放在按压点上。另一只手抱拳,然后用向上、向内的力量,冲击患者的上腹部。