90%青少年近视的隐忧

聊健康

当前，我国各年龄段青少年的近视呈现发病年龄早、进展快、程度深的趋势。据不完全统计，我国小学生近视发病率约30%、初中生约60%、高中生约80%，而大学生已高达90%。

户外活动减少、电子产品依赖、课业负担繁重……随着当下人们生活方式的改变，近视的发生率正在不断攀升。据世界卫生组织统计数据显示，目前全球约有14亿近视人口，其中近半数在中国。如果不采取有效的干预措施，预计到2020年，中国近视人群将突破7亿人，高度近视人群将达4000万~5150万人。是什么原因导致我国的青少年近视问题如此严重？我们能遏制这种情况蔓延吗？

近视是种现代文明病，全球发生率都在上升

事实上，近视是种现代文明病。“不仅在中国，全球的近视发生率都在上升，且呈现低龄化趋势。”北京同仁医院眼科中心斜视与小儿眼科主任付晶指出，过去人们常认为，戴眼镜是有知识有文化的象征，可如今，“低头族”随处可见，近视人群日益增多，特别是很多儿童及青少年，早早地加入到“近视大军”中。

的确，由于科技不断发展，生活方式发生改变，现代人不可避免地要读书看报写字，还要使用各类电子产品，特别是长时间使用手机。过去人们总爱说“玩手机”，随着移动终端兴起，人们看手机的时间越来越长。而且，手机的功能不断拓展，几乎涵盖了娱乐、学习、医疗、订餐、叫车、购物等方方面面，因而，不夸张地说，手机是多数现代人生活中的“刚需”。“人们对手机依赖的加剧，加之不注意保护视力、过度用眼等，都是导致近视发生率大幅增长的重要因素。”付晶强调，这种状况对于儿童和青少年来说尤为严峻。

近视不仅给生活造成不便，还会降低国民素质，成为公共社会问题。这并不是危言耸听。据了解，无论是征兵还是招飞行员、消防员等，对视力都有着严格的要求。但近视越来越多，符合条件的人才就会越来越少。近年来，在征兵中因视力不达标被淘汰者大有人在。据悉，由于近视率太高，中国民航招飞只得降格要求。新版民航招飞体检规范中，不仅放宽了对视力的要求，部分做过近视手术的人也被允许报考。种种问题，均已经显示出中国作为“近视大国”的现实隐忧。

婴儿出生自带远视储备，但现在很多孩子早早就消耗掉了

人类在进化过程中，已发展出了对抗近视的远视储备。婴儿在出生时，其实都是远视眼。这种生理性远视是一种“远视储备”。

付晶解释说，刚刚出生的婴儿通常都是远视眼，在未来的生长发育过程中，不仅身体会成长，眼球也会成长，眼轴随之变长，远视度数逐渐趋于正常，这个过程称之为人眼的正视化。但现在很多孩子过早出现了近视，也就是将“远视储备”过早地消耗掉了。

付晶说，过去接诊的儿童患者中，弱视斜视较多，近视较少，且农村儿童的近视发病率明显低于城市儿童。但现在，前来就诊的儿童多是近视问题，特别是暑期门诊时，七成以上都是家长带孩子来看近视的。不仅如此，过去近视高发多是从小学三四年级开始的，但现在很多幼儿园的小朋友就已经近视了。

“一些只有三四岁的孩子，一检查居然度数很高。”对此，付晶非常痛心。

过早近视的孩子发生高度近视的风险大大增加

除了人数多，近视低龄化、重度化也亟须引起重视。据世界卫生组织的调查数据显示，我国青少年近视率为70%，居世界第一；小学生近视率接近40%，而美国的中小学生近视率仅为10%。

很多人会认为，近视并没什么大不了，配副眼镜、做个手术就解决了。付晶说：“过早发生近视，未来出现高度近视的可能性就大大增加，而高度近视又会增加致盲风险。”

据了解，随着近视度数的不断加深，眼轴会被过度拉长，导致各种眼病高发。调查发现，600度以上的高度近视人群，发生视网膜脱落、白内障、青光眼、黄斑变性等疾病的风险，比普通人高很多。这些眼病均可导致视力严重下降，严重的会导致失明。而这些问题，通过戴眼镜或者手术都不能得到解决。

付晶强调，近视一旦发生就不可逆，这是因为眼轴一旦被拉长就无法再恢复。目前所有的方法，如配镜、激光手术等，都只能矫正视力而非治愈，任何治愈近视的说法都是不可信的。有些家长给孩子验配的角膜塑形镜，除了能起到暂时矫正视力的作用，还能延缓部分近视的进展，但也只是治标不治本的方法。可见，预防近视绝非小事。

研究表明，阳光或含有保护视力有益成分

怎样才能保护好儿童及青少年的视力健康，遏制住近视高发的态势？专家强调，首先是做好预防。

对于预防措施，付晶说，过去普遍认为，除了遗传因素，近视主要是由于长时间近距离看东西造成的，但最新研究发现，日照不足也容易发生近视。英国剑桥大学的一项调查表明，儿童每周多在户外玩耍1小时，患近视的风险将降低2%。还有很多研究也证明，户外活动是近视眼的独立保护因素，因为阳光里面有一些物质，可能与眼球发育及抑制近视发生有关，所以晚上户外活动，是达不到控制近视的效果的。因此，建议儿童及青少年多进行有效户外活动。这需要幼儿园及学校积极配合，保证儿童及青少年在白天拥有足够的户外活动时间，最好保证平均每天两小时左右。

两个40很重要：保持40厘米距离，用眼不超过40分钟

付晶强调，控制用眼时间，特别是持续用眼时间也非常重要。我们一方面要减轻课业负担，另一方面要科学用眼，读书写字，使用电脑时间不要过长，一定要控制时间，注意休息，切忌儿童及青少年长时间近距离用眼。特别是在使用电子产品时，更要注意改变不良用眼习惯。无论是看书、写作业还是使用电脑、手机，都要保持30~40厘米的距离，每用眼40分钟左右，应远眺几分钟。

付晶认为，保护儿童视力，关键要做好“防”和“控”，进而推动建立科学的近视防控体系。所谓防，是指防止近视的发生，控则是指控制近视的进展，这就需要家庭、幼儿园、学校、医疗机构、社会组织、政府职能部门等各尽其责，齐抓共管，形成合力。

一旦发现近视要尽早查明“真”“假”，以便尽早干预

此外，建议每半年检查一次视力，从而尽早发现问题，尽早干预。

付晶提醒，家长和老师要更加关注孩子的眼健康。有些孩子在看黑板或者远处时，会不自觉地眯起眼睛，这就有可能是近视，应及时带孩子去正规医疗机构检查，如果确认是近视，还要区分“真”“假”。

付晶解释，部分儿童的近视是由于睫状肌过度调节引起，这种过度调节通过放松肌肉后有可能恢复，这就是假性近视。而真性近视无法通过任何方式消除，需要及时干预。例如佩戴度数合适的框架眼镜、隐形眼镜，或者使用角膜塑形镜。

判断是假性近视还是真性近视，要具体看散瞳验光以后得出的度数。

需要注意的是，不能因为孩子的近视度数浅，或者认为戴眼镜影响美观，角膜塑形镜太麻烦等，就放任不管、听之任之。要知道，长期疲劳用眼会导致近视进展更快。

多个行业将开展职业病治理

国家卫生健康委职业健康司近日在四川省成都市召开职业病危害治理工作推进会。会议集中部署对矿山、冶金、化工等行业领域开展职业病专项治理工作。

国家卫生健康委职业健康司监察专员张宏波说，要把职业病预防工作作为根本措施摆在首要位置，持之以恒抓出成效。虽然目前工作还面临一些困难，但更要看到积极的方面：职业健康工作受到了党中央、国务院前所未有的重视；前8年的专项治理工作为后续工作打下了很好的基础，有很多成功的经验、做法可以借鉴；可以依靠利用的技术支撑力量还很多；这次专项治理工作的任务明确，程序清楚，便于操作。

张宏波表示，做好这次专项治理工作，一是要精心部署、强化考核，二是要深入宣传、加强培训，三是要指导帮扶、促进整改，四是要培育典型、示范引领，五是要强化监督、严格执法。（据《健康报》）

助残日 献爱心

5月19日下午，十堰市第二十九次全国助残日活动在汉江师范学院举行。现场，十堰车城义工协会20余名义工为参加活动的残疾人士提供便利和帮助，帮助残疾人士登台表演和领奖，成为活动的一道亮丽风景。

通讯员王辉 郭刚 摄

延伸阅读

散瞳对眼睛没有任何伤害 只有检查准确才能及时配镜避免近视进展过快

很多被认为可能近视的孩子，到医院就诊时，通常需要先进行散瞳验光。但很多家长担心散瞳不安全或有副作用，其实，这种担心是没有必要的。

之所以要散瞳，是因为儿童眼部的睫状肌具有很强的调节能力，不散瞳会使睫状肌麻痹，真实的屈光度数就可能被掩盖。通过散瞳，不仅能确诊孩子到底是近视、远视还是散光，还能获得准确的屈光度数。而且，一般来说，散瞳对眼睛没有任何伤害，仅有一小部分人群，因散瞳可能导致眼压升高，诱发闭角型青光眼，但这部分人多为老年人，在儿童群体是极少见的。

此外，散瞳分为“快散”和“慢散”。很多家长就会问，到底哪种更好。事实上，这两种散瞳方式没有好与不好，要看孩子的年龄、眼部实际情况等来进行选择。“快散”即快速散瞳，主要适用于大龄儿童及成人验光人群。该方法是用上眼睛静坐，医生每隔20分钟滴一次快速散瞳药水，连续滴2次后休息40分钟，之后就可以做初次验光检查，散瞳后6~8小时恢复正常，第二天再去复验。“慢散”即慢速散瞳，适合于年龄偏小的孩子，尤其是远视、散光及患有斜视、弱视的孩子。一般用阿托品眼药膏，医生开药后，由家长在家里给孩子点药，一天两次，连续三天，第四天来医院进行初次验光。从初次验光的检查日开始计算，第21天再来医院复查验光。慢速散瞳能够使控制虽状体调节力的睫状肌充分麻痹，验光的结果会更准确。散瞳后需要三周左右的时间恢复正常。

玩手机危害大 短波蓝光对儿童伤害更大

电子产品中都含有有害的短波蓝光。这是一种具有相对较高能量的光线。短波蓝光能够穿透晶状体直达视网膜，引起视网膜色素上皮细胞的萎缩甚至死亡，光敏感细胞的死亡会导致视力下降。但这也并不是说，只要接触到这种有害蓝光就会近视，关键因素是照射强度与照射时间。如果长时间盯着电子屏幕，这种短波蓝光对所有人都是有害的。

儿童正处于眼睛的发育阶段，而且小孩子由于手臂短，拿着手机或ipad通常离眼睛更近，长时间玩手机或ipad，眼部肌肉长时间收缩得不到缓解，就会对眼睛造成双重伤害，且不可修复。

近视一旦发生 无论什么措施都不可能使度数降低

很多孩子近视后，家长才认识到护眼的重要性，并希望通过未来注意用眼卫生，使孩子的近视度数降低。但遗憾的是，注意护眼并不能降低近视度数。

随着儿童的成长发育，近视屈光度数只会增加不会减少。儿童及青少年通常都是轴性近视，随着眼轴变长，近视度数逐渐增加，一般眼轴长度每增加1毫米，近视度数就会增加300度。多数人成年后，由于眼轴长度不再增长，近视度数才可稳定在一定范围内。而任何方法都不能使已经加长的眼轴再变短，所以，护眼也不能降低近视的度数，只能起到一定控制进展的作用。

（据《光明日报》）

闭目静坐可护肝

中医理论认为，肝开窍于目，人体五脏六腑之精气皆上注于目。因此，眼睛常常被认为是心灵的窗口，是人最传神的地方。

南京市中西医结合医院治未病中心副主任医师夏公旭介绍，中医里对“精、气、神”的保养非常重视。比如《黄帝内经》中记载：“得神者昌，失神者亡”，可见“神”的盈与亏，关系到人的健与衰；“神”的得与失，又关系到人的生与亡，欲养生者当养“神”。因此，古代修身养性的人，经常把闭目养神作为一种简便易行而又行之有效的方法。《黄帝内经》中也载文表示，“精神内守，病安从来”，即通过闭目养神，排除杂念、精力集中、无思无虑，直至入静，便可达到养生安神的功效。

夏公旭说，对于脑力劳动者来说，越是繁忙时，越需要闭目养神。只要坐下来，闭上眼睛，脑子里什么都不想，直到呼吸平稳、全身放松为止。他强调，闭目养神必须要时时处处坚持“三要”：心情要放松、入静要安心、顺其自然要一心，坚持如此，才能使全身经络疏通、气血流畅，身体更加健康。

此外，饭后也是静坐、闭目养神的好时机。吃完饭后，人体内的血液都集中到消化道内，参与食物消化，如果此时打走、运动，会有一部分血液流向手足，肝脏处则会出现供血量不足的情况，影响其正常的新陈代谢。夏公旭建议，饭后闭目静坐10分钟至半小时，不仅有助于养神，还能帮助血液更多地流向肝脏，供给肝细胞氧和营养成分，有利于保护肝脏。

现代人生活节奏很快，很多人都有烦躁、焦虑甚至失眠的情况。闭目养神是个不错的调节方法。夏公旭建议，阴虚火燥的人，表现为心烦失眠、口燥咽干、盗汗遗精、两颧潮红、小便短黄、大便干结等症状，闭目养神的调节效果更强。可随时利用空闲时间闭目养神，帮助化燥生津、滋养神志，一般大约10分钟，每天至少保证闭目养神三次。（据人民网）

每天吃核桃防心脏病和肠癌

美国一项最新研究发现，每天吃少量核桃可预防心脏病和肠癌。该研究由美国伊利诺伊大学安娜·霍舍尔教授发起。研究人员让18名健康的成年人每日分别摄入0克或42克（美国食品和药品管理局预防冠状动脉疾病的推荐摄入量）核桃，每三周为一个阶段，共六周。除核桃外，参试者的饮食清单一致。试验开始前和结束后，研究人员采集参试者的血液和排泄物样本，血液样本用于测量胆固醇、血糖和炎症水平，排泄物样本用于确定肠道细菌的构成。结果发现，连续六周每天吃核桃，可以明显减少胆汁酸生成，降低坏胆固醇水平。而胆汁酸过量可导致肠癌，坏胆固醇水平低则可减少心脏病风险。

研究人员分析认为，核桃中所含高纤维可促进肠道内好细菌的生长，尽管核桃的热量相对较高（每个核桃约含0.12千焦热量），但仅有80%会被吸收，肠道内的好细菌会消耗剩余的20%。此外，每天吃少量核桃的人体内产生的次级胆汁酸较少。不同于在肝脏内生成的初级胆汁酸，次级胆汁酸在肠道内生成。在结肠癌发病率较高的个体中，次级胆汁酸普遍较多。

新研究还发现，核桃可以增加肠道中三类菌群的水平：柔嫩梭菌、罗斯氏菌和梭菌。在动物实验中，这些菌群能够减少炎症发生，越来越多的人已经将其视为潜在的益生菌。（据《生命时报》）

网购慎买没有“不能替代药品”字样化妆品

喜欢网购化妆品的各位美女、帅哥，以后要注意，买产品时务必认清有“不能替代药品”字样，否则就是不规范经营，慎买！昨日，国家药监局发布通知称，化妆品电子商务平台经营者必须于今年5月同步上线化妆品消费提示语“国家药监局提示您：请正确认识化妆品功效，化妆品不能替代药品，不能治疗皮肤病等疾病”，提醒广大消费者防范化妆品消费风险。

据了解，此举是配合近期正在全国开展肃清化妆品行业风气的行动，而网络依然有涉及“药妆”概念的违法违规宣传“流窜”产品存在，这种情形下，要求电商平台贴出药监局“温馨提示”以正视听。

国家药监局要求各地监管部门务必高度重视化妆品“线上净网线下清源”风险排查处置工作，有针对性地开展化妆品网络抽检，发现违法行为，依法予以查处。（据《广州日报》）

湖北“假中医”电信诈骗案告破

记者近日从湖北天门市公安局了解到，5月17日上午，天门警方从湖南长沙押回200余名电信诈骗案件嫌疑人。至此，一个打着“祖传中医”旗号诱骗消费者高价购买伪劣保健品的大型电信诈骗团伙被彻底端掉。而一次性抓获超200名涉案人员，在我国近年侦破的电信诈骗案件中实属罕见。

天门市民李先生常年患有腰酸的毛病，今年年初，他在网上看到一个号称“祖传中医”的广告，对方自称有祖传秘方，可以调理肾虚，李先生便加了其微信。

对方在介绍完产品后，自称收到定金就会发药品过来，待收到药品后再付尾款。于是李先生先行支付了280元的定金。在支付了定金后，对方又称需要三个疗程配合服用，还需交380元定金。

几经忽悠，李先生先后支付了上千元，而在吃了买来的药品后，他的症状却没有任何缓解。后经鉴定，李先生所购买的药品，没有任何调理肾虚的作用。李先生随即向天门警方报警。“这背后可能是一个大型诈骗团伙！”

天门警方接警分析案情后，先期派出一个14人的反电信诈骗专班前往湖南长沙进行摸密查证。民警成功锁定一藏身于长沙岳麓区某写字楼内的电信诈骗窝点，发现电信诈骗人员众多。

5月16日下午，天门警方跨省投入警力150余人，在长沙警方大力配合下，成功捣毁该窝点，一举抓获电信诈骗犯罪嫌疑人200余名，查获400余部手机、电脑等作案工具。

据办案民警介绍，这个电信诈骗窝点，乍一看似乎是十分正规的制药公司，然而这里并没有什么老中医，更没有什么“调理专家”，在网上和李先生等受害者聊天、诊病的，都是一些年轻的90后。他们冒充医生，以诊治、调理肾虚为由，用话术剧本诱骗客户高价购买伪劣保健品，诈骗对象主要是20-50多岁男性。

5月17日凌晨，天门警方制定了周密的押解方案，专案民警分乘8辆大客车，将全部嫌疑人安全押解回天门。据公开报道显示，一次抓获200多人的团伙，这在国内近年破获的电信诈骗案中实属罕见。

目前，该案正在办理之中。（据《北京青年报》）