

过半数儿童青少年近视

为孩子打一场“全民视力保卫战”

近视年龄越来越小,高度近视越来越多,近视诱因成倍增加……调查显示,2018年全国儿童青少年总体近视率为53.6%,孩子的近视现状怎样一个“惨”字了得?

守护一生光明从孩子开始。国家最新颁布的《健康中国行动(2019—2030年)》提出,全国儿童青少年总体近视率力争每年降低0.5个百分点以上,小学生近视率下降到38%以下……从国家到小家,人们越来越感受到,孩子视力不仅要“关爱”,还要行动起来,为他们打一场“全民视力保卫战”。

过去“不居家”现在“不出门”

小小“屏幕党”越来越多了

小云开了一家网店,但不到1岁的孩子老闹,影响了她的业务。一次偶然的机会,她发现,只要孩子看手机屏幕就能安静,于是手机成了孩子的玩具。孩子两岁时,小云带他去检查视力,竟然发现宝贝近视了。

“视觉发育也是一个重要的健康标准。现在,非遗传导致的低龄孩子近视比例不少。温州医科大学眼视光中心主任翟佳楠痛心地说。

“我们小时候是‘不居家’,玩的都是杠和沙包;现在的小孩是‘不出门’,学习和游戏都用手机和电脑。”中华医学会眼科学分会眼视光学组副组长、中南大学爱尔眼科学院博士导师杨智宽说,生活方式的巨变使孩子的近视诱因成倍增加,而许多父母却还抱着老观念,对孩子的视力关注不够。

课业负担重、课外活动时间少、电子产品滥用成为孩子近视的诱因。而发病率、发病年龄早,高度近视比例高成为孩子近视的现状。“小眼镜”超过1亿人,中、小学生近视率分别高达71.6%、36%,高三年级学生近视度数高于600度的占比达到21.9%。

“一寸一拳一尺”至少了
“运动”“户外”太重要

在一些家长心目中,学习与视力好像水火不容。可来自中南大学爱尔眼科学院专家表示,导致近视的原因复杂,有遗传、双眼视功能异常、用眼负荷过重等。但更要注意防控,刻苦学习也能拥有明亮眼睛。

教育部近期发出倡议,强调减少学业负担;增加户外活动;让学生读写时能真正做到“一寸一拳一尺”至少了。

到“一寸一拳一尺”(握笔的指尖离笔尖一寸,胸部离桌子一拳,书本离眼一尺);有效监控学生使用电子产品的时间不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时等。

“增加户外活动是有科学道理的。”北京大学医学部眼视光学院院长赵明威说,近视是由眼轴变长导致,孩子在阳光下运动,眼睛里的活性物质会分泌,比如多巴胺,它可以抵抗眼轴变长,抑制近视发展。

专家建议,学校除增加体育和课外活动外,孩子在放学后也应该继续有新的户外活动。加拿大的学校规定孩子户外活动每天不少于2小时,低年级为4.5小时;澳大利亚孩子每天户外时间为3—4小时;德国的学校会定期组织“望远”活动。

杨智宽说,近视不可逆,像针灸、按摩等方法虽在一定程度上可减轻眼疲劳,但真正近视一旦发展为高度近视,会增加致盲风险。

防控“主战场”在学龄前

保护视力需全民行动

面对日益严峻的近视现状,专家表示,

防控近视的“主战场”应该在学龄前。

复旦大学附属耳鼻喉科医院副院长周行涛表示,预防近视需从重视孩子远视储备开始,家长应该从孩子出生后就关注他们的视力,尽量把孩子体检关口前移,比如在专门眼科医院为孩子建立屈光档案,关注孩子眼睛发育状态、密切监测他们的用眼行为和用眼环境等。

防控儿童青少年近视已成为国家行动。2018年,教育部等八部门联合印发《综合防控儿童青少年近视实施方案》。最新颁布的《健康中国行动(2019—2030年)》把近视写入其中,提出:中小学生在学校内体育活动时间不少于1小时;学校眼保健操普及率达到100%;读写连续使用电子产品不宜超过40分钟……

近视防控是中小健康促进行动中,最敏感的问题之一。教育部体育卫生与艺术教育司司长王登峰近日表示,要减少“小眼镜”,就要增加体育锻炼和户外活动,减轻不必要的课业负担,建立健全各项保障制度。

只有家长、孩子、学校、社会多方行动起来,孩子才能拥有更光明的未来。

(据新华社)

髌关节疼痛 小心滑膜炎

6岁小朋友小涛(化名)平时爱去游乐场爱玩蹦蹦床,在家也经常坐在蹦蹦床上跳来跳去。家长觉得蹦蹦床有助于小孩长高,自然不阻止。然而最近小涛突然髌关节疼痛厉害,走路都有点一瘸一拐,最后被医生确诊为滑膜炎。南方医科大学珠江医院关节骨外科副主任林嘉军教授提醒家长,虽然蹦蹦床有利于身高发育,但过度运动也容易引起创伤性滑膜炎,孩子会疼痛不适,这种情况在幼儿中并不少见。日常照顾孩子的时候还是要多加看护,避免过度不当的运动。此外,喜欢运动的成年人也要注意预防滑膜炎。

什么是滑膜炎?

林嘉军介绍,一个完整的关节,不仅仅包括骨,还包括骨表面的软骨、滑膜、关节囊、肌肉、韧带等组织。滑膜就是位于关节内层的一层组织,如果把关节腔比作一个房间的话,那滑膜就相当于房间里的壁纸。正常情况下,滑膜会分泌少量的滑液在关节腔里,起到润滑关节和保护关节软骨的作用。但如果滑膜受到刺激产生炎症,造成分泌液失调,形成积液,这种关节病就是滑膜炎。

外部因素导致的急性损伤或慢性劳损等机械性损伤,内在的感染、滑膜结构、代谢异常(痛风性关节炎)、免疫(风湿性关节炎)等都可能引起滑膜炎。而幼儿小涛就是因为过度运动引起的创伤性滑膜炎。过度运动时,滑膜充血水肿,分泌大量液体导致关节积液,同时压力增加,会感到肿胀、运动受限。

林嘉军提醒,滑膜炎如不及时治疗,除了会导致有关节炎加重外,随着滑膜炎及渗出液量的增多,也可能影响关节骨头的供血,从而加大股骨头坏死的可能;同时,部分过度增生滑膜还会侵袭关节软骨,进而导致关节炎、骨头坏死,存在致残风险。

三大症状 警惕创伤性滑膜炎

有时候孩子膝盖痛,家长找不到原因,还可能以为是所谓的“生长痛”,但如果孩子是股骨头疼痛,有以下三大症状,最好前往医院就诊排查创伤性滑膜炎:

1.热:关节肿胀是比较常见的症状,患者也往往因为肿胀来就诊。肿胀的原因主要是在病理的状态下,滑膜分泌关节滑液的功能发生了紊乱,开始大量分泌特别稀薄的组织液。另外,如果滑膜炎反复发作,会导致滑膜本身的增厚,也会导致关节肿胀。

2.热:皮肤温度增高。

3.痛:这种疼痛,主要是因为关节肿胀所引起的胀痛。作为儿童,经常表现走路一跛一跛,或者干脆不想走路,要求抱他。

预防创伤性滑膜炎 要注意运动恰当

林嘉军说,恰当的运动方式是预防滑膜炎最有效的方法。首先是保持运动做好关节防护。创伤性滑膜炎最容易发生于膝关节,因为膝关节是运动使用频率最高的关节之一。运动时,尽量使用护膝等保护性运动用品来减轻膝关节的损伤。其次运动前要做好热身准备。热身运动和运动时的人体状态完全不同,因此,运动前做一些诸如四肢关节拉伸等热身动作,可以有效激活人体骨骼和肌肉系统,进而减少运动时关节的损伤。

要注意运动姿势和运动节奏。成年人运动不当也可能引发创伤性滑膜炎。喜爱运动的人可以通过阅读书籍、讲座、视频等方式获取自己喜欢运动的有关知识,指导进行科学的运动。这样不仅能达到较好的锻炼效果,同时也能避免运动中不必要的损伤。

再者就是加强关节周围肌肉力量的训练。关节的主动活动需要肌肉的牵拉,因此,人体重要的关节如膝关节、髌关节等周围的肌肉在运动过程中对关节的稳定性起着主导作用。加强肌肉的训练不仅仅是提升力量,同时也是对关节的一种保护。

提醒:为孩子选择合适的运动,多加看护

林嘉军提醒,儿童由于缺乏运动常识,而且身体尚未发育完全,尤其小儿的髌关节发育尚不健全,周围肌群力量不够,玩蹦蹦床不仅会出现不当的运动姿势,且很容易导致关节活动度受限,使得关节内滑膜受到刺激而造成滑膜炎。而且孩子一动就动,往往缺乏热身,有时候大人觉得终于可以“脱身”了,自己就放心地坐在一旁玩手机,做自己的事情,缺乏看护,也容易导致孩子受伤。

专家建议,孩子运动时,家长更应该为其做好有效防护。运动要注意种类的选择,同时应当做到循序渐进、合理有效,建议在家长陪同和相关专业人员的指导下进行适度运动,这样才可能避免慢性损伤的发生。(据《广州日报》)

血液病恶性肿瘤患儿 将获更多呵护

5部门联动,首批确定10个救助管理机构

8月1日,国家卫生健康委、民政部、国家医保局、国家中医药管理局、国家药监局联合发布《关于开展儿童血液病、恶性肿瘤医疗救治及保障管理工作的通知》。《通知》指出,将再生障碍性贫血、免疫性血小板减少症、白血病、噬血细胞综合征等非肿瘤性儿童血液病,以及淋巴瘤、神经母细胞瘤、肾母细胞瘤、骨肉瘤、畸胎瘤、肾母细胞瘤、视网膜母细胞瘤等儿童实体肿瘤,作为10个首批救助管理机构,并逐步扩大病种范围。

《通知》强调,实施以省、市为单位的集中治疗管理,确定定点医院,建立由省级定点医院牵头,各级定点医院共同参与的诊疗服务网络。同时,以省或市为单位组建跨医疗机构的诊疗协作组,由儿童专科医院(含中医)作为牵头单位,协调本级协作组成员单位共同实施实体肿瘤患儿化疗、手术、放疗等多学科协作诊疗,加强个案登记管理和家庭医生签约服务,提高早诊早治率和治疗效果。另外,组建国家级、省级专家库,通过定期巡诊、按需会诊、远程指导等方式,提升各地儿童血液病、恶性肿瘤识别诊断和诊疗管理能力。

《通知》指出,鼓励新药研发生产,加快境外已上市新药在境内审批上市,鼓励临症新药的研发,对符合条件的抗癌药品、儿童专用药品实施优先审评审批。探索利用药品富余血液制品,用于血液病、恶性肿瘤患儿救治。资助符合条件的困难群众参加基本医疗保险。完善医保药品目录动态调整机制,逐步将更多符合条件的儿童血液病、恶性肿瘤等重大疾病治疗药物纳入医保支付范围。对符合社会救助条件的特殊困难患儿和家庭,按规定及时给予保障救助。

《通知》明确了各部门的责任分工,即卫生健康委等部门加强医疗质量管理,提高医疗服务及管理水平;民政部发挥社会救助托底保障、紧急救助作用;医保部门继续完善中国特色医疗保障制度体系,统筹发挥三重制度综合保障效能,梯次降低包括儿童血液病、恶性肿瘤患儿在内的参保居民医疗费用负担。

另外,党中央、国务院高度重视儿童医疗健康事业和重大疾病医疗保障,儿童是健康事业落实党中央“不忘初心、牢记使命”主题教育要求,深刻检视,将解决儿童血液病、恶性肿瘤救治保障难题作为一项重点任务。7月31日,国家卫生健康委召开电视电话会议,强调落实有关要求。

(据《健康报》)



8月2日, 郧阳博物馆内小小讲解员对馆藏文物及历史文化的讲解赢得现场游客的阵阵掌声。今年暑假期间,来自郧阳区多个学校的16名5到12岁的小志愿者经过培训上岗,担当起郧阳博物馆展厅的义务讲解员,他们详细的讲解受到游客欢迎。 特约记者周家山 摄

医疗收费电子票据将全面推行

财政部、国家卫生健康委、国家医保局近日联合印发《关于全面推开医疗收费电子票据管理改革的通知》,指出各地应在2020年年底前全面推行医疗收费电子票据管理改革,推广医疗收费电子票据。

《通知》指出,自《通知》发布之日起,启用全国统一的医疗收费票据样式,实现本地区系统与财政部系统对接,做到全国医疗收费电子票据一站式查询、真伪查验和报销入账。各地区卫生健康委要督促本地区医疗卫生机构做好医疗收费电子票据管理改革,落实信息系统改造、业务流程调整工作,按规定使用全国统一式样的医疗收费票据(电子)式样,配合电子票据使用。考虑到系统升级改造、票据管理

实际情况,设置1年过渡期,在2020年年底前各地原有票据式样和全国统一票据式样并行。

《通知》要求,各地区财政部门要做好医疗收费电子票据管理改革保障工作,实现本地区系统与财政部系统对接,做到全国医疗收费电子票据一站式查询、真伪查验和报销入账。各地区卫生健康委要督促本地区医疗卫生机构做好医疗收费电子票据管理改革,落实信息系统改造、业务流程调整工作,按规定使用全国统一式样的医疗收费票据(电子)式样,配合电子票据使用。考虑到系统升级改造、票据管理

时将医疗收费电子票据入账报销等信息反馈财政部门,并利用医疗网络通道实现与医疗机构信息传输,做好医疗收费电子票据应用工作。各医疗卫生机构要改造信息系统,调整业务流程,实现与财政、卫生健康委、医保部门系统对接,按规定启用全国统一的医疗收费票据。

《通知》还明确,医疗卫生机构在开具医疗收费票据时,应规范填写收费项目、其他信息等内容。其中,交款人统一社会信用代码应填写患者有效证件号码,并随去涉及患者隐私的部分信息。

(据《健康报》)

关于樱花大道、纬一路(暂定名)道路工程规划方案公示

编号:十自规 JC 批前公示(2019)第9号

广大市民:

依据建设项目规划公示的相关规定要求,现对“樱花大道、纬一路(暂定名)道路工程规划方案”进行公示,如有异议,请于公示期内实名书面向我局反映。

一、项目概况

樱花大道(暂定名)起点江苏路延长线,终点接京沪铁路延长线终点,道路全长:813米;道路标准断面为“一幅路”形式;红线宽度:21米;车行道宽度:15米;每侧人行道宽:3米;道路最大纵坡:4.582%。

纬一路(暂定名)起点接火箭路,终点接樱花大道(暂定名),道路全长:297.592米;道路标准断面为“一幅路”形式;红线宽度:21米;其中车行道宽度:15米;每侧人行道宽:3米;道路最大纵坡:5.176%。

二、规划依据

1.《中华人民共和国城乡规划法》
2.《城市道路工程设计规范》
3.《公园绿地》
1.固定现场:十堰市自然资源和规划局办公大楼一楼电子显示屏(15日)
2.项目现场:樱花大道、纬一路(暂

定名)施工现场

3.新闻媒体:《十堰日报》

4.十堰市自然资源和规划局网站

四、公示期限

1.《十堰日报》:登报之日起15个工作日

2.项目现场:公示期至工程竣工

五、联系方式

传真号码:8102838

联系人:杨工 联系电话:8652880

(十堰市自然资源和规划局) 张工 联系

电话:13797837097 (十堰市住房和城乡建设局)

电子邮箱:421462649@qq.com

邮寄地址:十堰市自然资源和规划局基础设施规划科(十堰市北京北路87号)

邮 编:424000

附件:“道路总平面图”、“樱花大道(暂定名)纵断面设计图”、“纬一路(暂定名)纵断面设计图”、“樱花大道、纬一路(暂定名)道路标准断面图”(详见项目现场张贴或十堰市自然资源和规划局网站)

十堰市自然资源和规划局

2019年8月6日

市港航海事局

开展诚实守信先进典型宣传

本报讯记者王雁博 通讯员李斌报道,8月1日,市港航海事局在鄂海事局0703 葛临上组织开展了“学习先进典型 做诚实守信信员”活动,全省“安全诚信信员”叶国顺给干部职工上了一堂生动的诚信警示教育课。

叶国顺于上世纪八十年代开始从事航运工作。“三十多年来,在鄂海事局上每天驾船往返四十多里,日复一日,年复一年,只要乡亲们有需要,我随时就到。”在堵河水域上靠张湾方滩方滩、下棚棚一路,这一段路公交车之前,当地只能走水路出行。为了附近乡亲们的出行方便,这些年来,只要天气条件允许,哪怕是逢年过节叶国顺都从未停渡。冬冬路路,他背着乡亲们上船,给远道而来的乡亲们带渡费……三十多年来的热心服务让乡亲们记住了他。

叶国顺的精彩讲述如和风细雨温暖着大家的心。知诚信、讲诚信是基本的道德品质,参会的干部职工和船员们纷纷表示,要以先进典型为榜样,从小事做起,形成“人人知诚信人人讲诚信”的氛围,在平凡的岗位上做出不平凡业绩。



关于G59呼北高速鄂十段封路施工的公告

由于湖北省鄂(鄂)省界至十堰高速公路鄂北互通工程建设项目,于2019年8月5日至2020年3月13日施工,在G59呼北高速K1122+580M-K1123+800M(鄂十段)K42+580-K43+800M(鄂十段)实施双向全幅封闭施工,期间所有车辆禁止通行,双向所有车辆禁止通行,由此给您带来道路通行的不便,敬请谅解。

湖北省鄂北至十堰高速公路建设指挥部
中交路桥有限公司鄂北互通项目项目经理部
2019年8月5日