



我市启动 儿童青少年预防近视行动

坚持白天户外活动两小时,可有效保障视力稳定

4月8日,中山市儿童青少年预防近视主题宣传活动在火炬区中心小学宣告启动。该行动将坚持举行,引入政府、社会、医卫机构、学校、家庭、学生等各个群体共同参与,旨在探索出未成年人预防近视科普的“中山经验”。眼科专家呼吁,让孩子在每个白天坚持户外活动两小时,是保障视力稳定的最有效办法。

记者 范展颢 通讯员 黄海航 黄琳



关注近视“低龄化”和“重度化”

启动仪式上,市卫健局的相关负责人指出,去年12月起,市卫健局组织了市疾控中心、市人民医院等医卫机构,对全市12所学校、4所幼儿园的5000多名儿童青少年实施近视情况调查,为此次全市儿童青少年预防近视主题宣传活动和综合防控工作提供数据支持。

记者了解到,此次我市儿童青少年预防近视主题宣传将深入开展健康教育进校园活动,大力宣传健康用眼知识,引起学校、家长、学生重视,动员全社会参与,强调“防患于未然”胜于“亡羊补牢”,共同保护全市儿童青少年眼睛健康。

记者采访中山市中医院眼科主任、

主任医师陈一兵获悉,近年,“低龄化”和“重度化”成为全国青少年近视问题的两大特征。6岁儿童的近视率约59%。去年的全省普查数据显示,儿童青少年总体近视率高达51.3%;小学生、初中生、高中生的近视率分别为31.9%、70.0%、81.3%,随年龄增长逐步上升,其中女生的近视率明显高于男生。

生活细节影响眼睛健康

陈一兵分析说,近视由“遗传”和“环境”两大因素共同作用而形成。其中,与行为习惯相关的环境因素,影响更为密切。目前,现代生活方式的快速变化,直接影响未成年学生的近视发病率。学习时间延长,学业负担增加,电子产品、电子媒介的快速普及应用,静态活动时间变长,睡眠时间变短,都在增加孩子的用眼时间。

陈一兵呼吁说,处置近视问题的关键是“防胜于治”。建议教育部门、学校、家长相互协助,让未成年人参加户外活动,白天坚持户外活动两小时,是保障视力稳定的最有效办法。数据显示,未成年人每天多做40分钟户外活动,3年近视发生率相应降23%。

◆减少使用电子产品。

陈一兵表示,孩子使用电子产品,单次不超过15分钟,每天累计不超过1小时,越少用越好。

◆读写习惯要端正,灯光桌椅巧

配合。

陈一兵表示,孩子的读写姿势应按照“一尺、一拳、一寸”的原则,让眼睛距离书本约1尺,胸口离桌沿一拳,握笔手指距离笔尖1寸。夜里学习,除了台灯,还应打开房间的顶灯。选用可升降桌椅,每半年为孩子调整一次桌椅高度。

◆睡眠充足,营养均衡。

陈一兵建议说,小学生的每天睡眠时间要达到10个小时,初中生为9个小时,高中生为8个小时。在营养均衡方面,应做到不挑食、不偏食、少吃糖、多蔬果。

◆增加日间户外活动时间。

仅重800克和820克

早产超低体重兄弟康复出院

市人民医院昨日宣布,该院历时3个月成功抢救的两名低胎龄新生儿已于4月10日出院。孩子梓锋、梓锐(均为化名)刚出生时,体重分别仅有800克和820克,最终闯过“呼吸关”、“感染关”、“喂养关”和“营养关”而存活。

记者 范展颢 通讯员 林茹珠 刘姚



宝宝提早3个多月降生

“俗话说‘十月怀胎’,正常情况下孕妇在40周左右生孩子。何女士在生产时,胎龄只有26周,距离正常生产时段大约少了35个月。”市人民医院产科主任陈宏霞表示,两

个孩子胎龄之小,接近该院的最低纪录。

据介绍,何女士此次怀孕历经磨难,实属不易。今年1月7日,她因“先兆流产、疤痕子宫、体外受精一胚胎移

植术后”入住市人民医院产科。对此,产科、新生儿科、麻醉科、血管外科等科室严阵以待,最终在1月10日迎来两名宝宝的降生。他们的体重,分别仅有800克和820克。

1个多月才撤掉呼吸机

市人民医院新生儿科主任郑铠军告诉记者,这两位26周提早降生的宝宝,属于“早产超低体重儿”,各个器官发育都不成熟。他们首先要闯过“呼吸关”,因为肺部发育不完全,离开母体后存在呼吸窘迫综合征。对此,医生立即实施气管插管,上呼吸机辅助通气,补充肺表面活性物质。

并感染。经过抗感染治疗,出生30天后才能撤掉“有创呼吸机”,改用“经鼻无创呼吸机”;再过半个月,最终完全撤离呼吸仪器,实现自主独立呼吸。

市人民医院儿科ICU监护室副主任黄惠娟表示,对于早产宝宝,“呼吸关”、“感染关”、“喂养关”、“营养关”都要闯过去,其中一项没做好,都将严重影响宝宝的存活率。梓锋和梓锐住院

90天,体重最终增加至27千克及275千克,达到出院标准。

据介绍,对于26周出生、体重800克左右的早产儿,我国的救治存活率约为60%。最近5年,市人民医院合计抢救“早产超低体重儿”和“早产极低体重儿”约200例。2013年8月,该院成功救治广东省最轻体重早产儿,其出生时仅有550克。

4月20日是“全民关注痛风日”

市中医院 下周三提供咨询义诊

高报讯(记者 范展颢 通讯员 黄琳)记者昨日从中山市中医院获悉,每年4月20日是全国性的“全民关注痛风日”。对此,该院定于4月17日(下周三)上午在门诊楼大厅举行义诊咨询活动,向市民和患者推广“慢病管理提高降尿酸治疗达标率”常识。

据介绍,此次咨询义诊活动由广东省中西医结合学会痛风专业委员会、中山市中医院、广州市普康慈善基金会主办,将为痛风患者提供全面、系统的中西医结合养护知识。广东省名中医、主任医师李燕林,市中医院关节科主任医师张会良,市中医院内分泌科副主任医师徐瑞颜将参与义诊。

据介绍,痛风、高尿酸血症是严重影响患者健康的常见病。其中,痛风是由于尿酸盐结晶在关节及组织中沉积导致的临床综合征,以急性关节炎发作为典型特点。近年,生活水平提高再加上饮食结构不均衡,导致高尿酸血症发病率逐渐上升。数据显示,南方普通人群的高尿酸血症发病率高达26.8%。对此,将4月20日定为“全民关注痛风日”,原因是男性高尿酸血症的诊断标准值是420微摩尔/升,呼吁全体市民关注痛风和高尿酸血症。

市博爱医院本周六 将举办“轻松月子”讲座

高报讯(记者 范展颢 通讯员 王蓉)记者昨日从中山市博爱医院获悉,4月13日(周六)上午,该院将在门诊楼4楼会议中心举行“轻松月子,和谐家庭”主题讲座。

据介绍,此次免费讲座现正接受报名,为即将迎来孩子降生的孕妇和丈夫提供科学育儿常识。该院产科护士长吴结英、主管护师廖翠萍将带领团队,轻松讲解全新的“坐月子”理念。

市人民医院原门诊楼重新启用

增加床位100余张

高报讯(记者 范展颢 通讯员 林茹珠)修建于上世纪90年代初、曾充当医院门诊综合大楼的中山市人民医院侨商会楼,4月8日起重新启用,增加床位100余张,改善该院较为紧张的住院床位状况。

据介绍,市人民医院原门诊综合大楼的日均门诊量曾高达3000余人次。2011年起,新门诊楼投入使用,日均门诊量增加至10000人次以上,旧楼就此暂时“退休”。

果蔬口感变差了 真的是膨大剂惹的祸?

一直以来,水果中的“膨大剂”问题一直困扰着消费者,它们对人体真的有害吗?为此,中国科学院上海生命科学研究院植物分子生物学博士郝旺在接受媒体采访时表示,“膨大剂”属于植物生长调节剂中的一类,它具有加速细胞分裂、促进细胞增大、分化和蛋白质合成,提高坐果率和促进果实增大的作用,常用的有氯吡脞、赤霉素。专家解释说:“氯吡脞、赤霉素都属于低毒农药,当前没有科学证据表明瓜果表面残留的这些物质能够对人体健康产生危害。”

美国、日本等许多发达国家将“膨大剂”列为不需要进行毒性管理豁免物质清单,其残留不需要制定安全限量标准。因此,在瓜果蔬菜上使用“膨大剂”是安全的。

此外,专家还表示,见到个头超大或者畸形的果实,只能说可能使用了“膨大剂”,并不能肯定是“膨大剂水果”。

生时