

# 8招教你爱护双眼预防近视

2017年6月6日是第22个全国“爱眼日”，今年的活动主题是“目浴阳光，预防近视”。

眼睛是心灵的窗口，是人类观察世界的重要器官，可现如今戴眼镜的人越来越多，尤其青少年中眼疾屈光不正的人也越来越多，给许多人带来了不便。据区疾控中心最新的监测数据表明：我区小学生近视率超过30%，初中生近视率超70%，高中生近视率达到85%，学生近视比例逐年上升。保护少年、儿童视力刻不容缓。

青少年近视防治是全社会关注的热点问题，青少年近视控制效果直接关系到国民素质和综合

## 早发现早诊断早治疗

# 甲状腺结节防治 从自我重视开始

甲状腺结节是我区的常见病，甲状腺结节并发性于各种甲状腺疾病，如单纯性甲状腺肿、甲状腺炎、甲状腺肿瘤等，其结节有单发或多发，临床上良恶性之分，大多甲状腺结节是良性的，但还有5-15%的结节为恶性，所以我们需提高警惕，以免耽误诊疗。

患者姚某，女，27岁。该患者于一年前来就医，检查后发现甲状腺结节如鹌鹑蛋大小，医生建议细针穿刺及手术治疗，当时患者因为种种原因一直未手术、复查。一年过去了，甲状腺肿块逐渐增大，患者出现呼吸压迫症状，前来就诊，检查后显示甲状腺肿块如鹅蛋大小，明显压迫气管。经医生动员，患者终于同意

# 跟二手烟说“不”

近日，宁波市政府新闻办召开新闻发布会，发布《宁波市文明行为促进条例》，其中一条规定称，公共场所吸烟等不文明行为要受罚，还可能影响个人信用记录。该《条例》将于今年7月1日正式实施。宁波市公共场所禁烟行动将跨上一个新台阶。那么，二手烟的危害究竟有哪些？哪些场所不能吸烟？如何来防范二手烟？让我们一起来看看。

### 二手烟的危害

1. 增加肺癌几率。美国医学研究人员最近发表研究报告指出，被动吸烟即俗称的“吸二手烟”，比原先外界所知道的还要危险，一些与吸烟者共同生活的女性，其患肺癌的几率为一般人的2.6倍至6倍。
2. 对记忆力的危害。烟雾中的尼古丁等有害物质刺激大脑会使脑血管硬化，大脑功能会因而受到影响。长期被动吸烟的孩子的智力发育明显比在非烟雾环境中长大的孩子差。
3. 引发儿童哮喘病、肺炎、耳部炎症。二手烟对儿童健康的危

害主要有：引发宝宝哮喘、幼儿猝死综合症、气管炎、肺炎和耳部炎症等。

4. 冠心病。二手烟中的化学物质可以使血脂异常，血液黏稠，破坏心肌组织，降低血管对血压和血流的调节能力，进而增加发生冠心病的危险。有一个很形象的比喻，你的血管壁很光滑，血液在里面很流畅，就像网球在地板上滚动一样，二手烟可以损害血管内壁，就像网球走在地毯上一样，很涩、很慢，这样慢慢就会发生心血管疾病。

5. 对孕妇、婴儿的危害。“二手烟”直接损害儿童肺和脑；研究证实，在妊娠期每天吸烟10支以上的孕妇，包括被动吸烟，其子女患急性淋巴细胞白血病的危险性增加1倍。而儿童由于代谢旺盛，加之免疫功能不健全，被动接受“二手烟”后的危害更大。

6. 咽炎。长期吸二手烟是慢性咽炎的常见发病原因。烟雾中的焦油、烟碱、尼古丁等有害物质可抑制呼吸道纤毛的活动，使呼吸道的净化能力减弱，使支气管黏膜发生充血、水肿，从而使外界病原体进入支气管而引起该部位的反复感染，进

而导致慢性咽炎。

7. 导致不孕不育。吸二手烟会对女性生殖功能、性功能、内分泌等多方面产生不良影响，增加不孕症的患病风险。临床调查显示，直接吸烟与吸二手烟者患不孕症的可能性比非吸烟者高出2.7倍。同时，吸烟还会严重损害女性的生育功能，导致女性受孕的几率降低。

8. 导致不孕不育。吸二手烟会对女性生殖功能、性功能、内分泌等多方面产生不良影响，增加不孕症的患病风险。临床调查显示，直接吸烟与吸二手烟者患不孕症的可能性比非吸烟者高出2.7倍。同时，吸烟还会严重损害女性的生育功能，导致女性受孕的几率降低。

禁烟公共场所有哪些？

下面这些公共场所禁止吸烟，你有权对吸烟者提出“被吸烟我不干”。

室内外全面禁烟的场所有：幼儿园、中小学校、少年宫、儿童福利机构等以未成年人为主要活动人群的场所；对社会开放的文物保护单位；体育场、健身场。

室内禁烟的场所有：所有医疗机构；办公楼、办公室和工作场所；酒吧、网吧、餐厅、咖啡馆；公共汽车、出租车、轨道交通等公共交通工具；商业、金融业、邮政业和电信业的营业厅。

防范二手烟的方法

如果不能避免他人吸烟，那我们又该怎么做呢？首先，点蜡烛可

肌紧张或痉挛的目的。1天至少做1次，而且要做得认真、正确。实践证明，眼保健操同用眼卫生相结合，可以控制近视眼的新发，同时对刚近视的人群，也可以起到防治的作用。

2. 正确的坐姿。每天写作业时，坐姿不正、趴着、低头、歪着脑袋写字的学生，最好用防近视笔，纠正坐姿。每天阅读、看书，头部与书本的距离最好保持在30厘米左右。

3. 台灯不宜过亮。台灯不宜太亮，用普通灯泡20瓦和三基色节能灯3瓦是最适合的。

4. 充足的睡眠。每天睡眠时间小学生不少于10小时，初中生不少于9小时，高中生不少于8小时。

5. 远眺。用眼45分钟后，远眺10分钟，看看绿色植物，缓解眼疲劳。

6. 佩戴的眼镜度数要准确。如果度数不准的话，长期佩戴会对眼睛有一定危害。轻者引起眼睛疲劳，重者会加重近视程度。

7. 多吃有益眼健康的食品。多吃富含维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素C以及富含长链多不饱和脂肪酸的鱼类。

8. 积极参加体育锻炼。积极参加体育锻炼，特别是户外运动、乒乓球、羽毛球等有益于眼肌锻炼的体育活动，减少近距离长时间用眼。

区中医医院 蒋琪

认真听从专科医生的建议，早期的话可以通过饮食调整、中医药治疗以及甲状腺激素等方法来治疗，如果穿刺提示甲状腺结节是恶性或有恶变可能时需要手术治疗。另外，结节性甲状腺肿伴有压迫症状、胸骨后甲状腺肿、合并甲状腺功能亢进，均须手术治疗。

早发现早诊断早治疗，甲状腺结节并不可怕，认真听从专科医生的建议，选择合理的诊疗方案你可以活得更健康！

区人民医院 王晓亮

区疾控中心 林冠雄



疾控动态

## 区疾控中心：加强党风廉政建设 提升党员自律能力

近日，区疾控中心党支部召开全体党员大会，认真学习区委区政府相关文件精神。同时，根据疾控中心工作实际，部署相关工作，进一步强化党员干部的廉政意识，提升自律能力。

严格落实党风廉政建设责任制。一是建立疾控中心内部党风廉政建设责任制。由党支部副书记全面负责党风廉政工作，所有班子成员定期提交个人述职报告。二是强化党风廉政监督检查。不定期对全中心的党风廉政建设进行检查。针对检查中存在的问题对相关责任人进行通报批评，并要求在规定期限内进行整改。同时，要求各分管领导负责对分管科室的监督检查。三是强化廉政谈话活动。定期开展廉政分析工作，形成分析报告，根据分析情况对相关人员进行廉政谈话。在谈话过程中注重对存在问题的指出，促使当事人认识错误，及时整改问题。

扎实开展党风廉政教育宣传活动。中心党支部始终把廉政思想教育作为党风廉政建设的重点内容来抓，通过集中学习和分散学习相结合的方式，提升学习的有效性。在集中学习方面，严格按《关于严格党的组织生活制度的通知》要求，有效落实“三会一课”制度、民主生活会制度、组织生活会制度和党日活动制度，积极开展教育活动。在分散

## 我区“中盖”结核病防治项目工作接受省级督查

近日，我区“中盖”结核病防治项目工作接受省级督查，检查组就结核病病人发现及治疗管理、政策规划支持和实验室检测等工作进行了综合评估。检查组对我区好的做法进行了充分的肯定，同时对存在问题提出了意见和建议。

“中盖”结核病防治合作项目，是中国卫计委和美国比尔盖茨基金会合作的项目，旨在结合政策主导、创新诊治方法，加大社会保障力度等综合性策略，有效遏制结核病患病率高、死亡率高的现状，切实保护广大群众生命

健康。该项目在全国开展三期的示范区工作，每一期的工作均在全国范围内选择中、西、东部3个省作为试点区域。针对不同地区省份不同的经济、社区状况探索不同的结核病防治策略，从3方面入手提高结核病诊治效果，遏制疾病传播。

近年来，结核病又死灰复燃，出现了大量耐药性病例。传统的诊治手段已很难有效地遏制结核病的发生。为此，国家已从多方位入手，探索新型的防治方法，来提升治疗质量，提升全人群的防病效果，进一步提升群众生活质量。

区疾控中心 林冠雄

## 为儿童送上“心灵礼物”

“挫折一点也不可怕，只要勇敢站起来，就是顶天立地的男子汉！”“孩子马上步入青春期了，对他的心理和想法，我每天都很担心，今天听了老师的讲课后，这部分担心放下了，我知道了孩子在这个过程中心理的变化过程，也学到了如何跟孩子更好地去沟通，我想以后我会用今天学到的知识，去对待孩子，更好促进我们之间的关系。”6月2日晚上，区疾控中心和我区未成年人心理健康辅导中心联合举办“送给儿童

的心灵礼物”主题活动，20对亲子家庭参与活动。

活动上，宁波市心理咨询治疗中心的张媛媛老师为家长送上一堂青春期心理讲座。另外2位老师为孩子们带来了“心有千千结”和“烦恼画出来”的团体辅导。家长和孩子们在活动中各有收获。

据了解，区疾控中心和我区未成年人心理健康辅导中心每月都有相关主题活动，家长和孩子们可关注“奉化疾控”微信公众号，了解相关动态。

区疾控中心 王晶晶

# 如何度过一个清凉宁静的夏天？

“一到夏天，我就变得特别烦躁，开车时总感觉电瓶车、行人在马路上乱晃，出租车在横冲直撞，真想狠狠揍他们一顿。”“天一热，我就没有胃口，睡不好，心里头一阵阵燥热，老想跟人吵架。”“气温一升高，工作的时候，脑子里就一团浆糊，注意力难以集中，终于回到家，却看什么都不顺眼，经常为一点儿小事发火，家里也鸡犬不宁，真是烦透了。”

您是否有过上述经历，那您知道为什么人们在天热时更易烦躁吗？让我来慢慢告诉你。

人的情绪就像一张白纸，环境因素的种种变化，都会在上面留下痕迹，对身心健康产生不同的效应。有资料显示，气温在30℃以上，日照超过12小时的夏

季，人的睡眠和饮食均发生变化，大脑神经活动受到影响，继而表现为情绪焦虑烦躁，脾气急火气大，攻击行为和暴力犯罪增加，还有些人会对工作和学习厌倦、记忆力减退、整日昏昏欲睡等。

那么如何度过一个清凉宁静的夏天呢？

营造清凉感觉。可以将家里的窗帘、沙发、床单换成浅绿色或浅蓝色，摆放一些绿色植物；聆听柔和、宁静的音乐；擦一些含有薄荷的精油，感受清凉的气味；吮吸一颗薄荷糖，品尝冰镇的水果或美味的冰激淋，体会清凉的口感，尽可能安慰你的五官，仔细体验清凉的感觉，可以减轻和消除烦躁的情绪。

调整作息和适当运动。夏天

要晚睡早起，适度晒太阳，天气凉爽的时段进行一些运动，如散步、慢跑、太极拳等，以微汗为宜，午间小睡一会，就可以避免午后倦怠。

冥想。闭上眼睛，想象非常放松的情景。可以是森林、蓝天、大海、冰雪等令人感到凉爽的情境，体会那种平静而美丽景象给你的清凉感受。想象一切都很顺利，自己应对得很好。想象烦躁的情绪从你的身体里滴出，就像水从水管中滴出一样。每天半小时冥想，不知不觉烦躁就会离你而去。

放松训练。控制呼吸是一种很实用的放松方法。保持缓慢的吸气，然后缓慢、均匀的将气从鼻子呼出，重复几次，保持一定的节律。1分钟以8-12次呼吸为宜。

积极行动。面临困难时，为了

摆脱焦虑和恐惧，人们往往会选择逃避问题，如果问题不解决，只能引发更为强烈的烦躁苦闷情绪。只有积极行动，寻求解决之道，才是上策。当然，求助也是一种非常重要的方法。积极寻求家人和朋友的支持，可以更有效地化解困难。如果你的情绪和身体情况都非常糟糕，那就需要求助医生获得专业帮助。

炎炎烈日，酷暑难捱，但是通过有效的心理调节，我们也能“心静自然凉，悠然过一夏”。

区心理健康辅导中心 王晶晶

区心理健康辅导中心 王晶晶

区心理健康辅导中心 王晶晶

区心理健康辅导中心 王晶晶

## 健康之窗

2017年 第6期

协办单位  
奉化区卫计局  
奉化区疾控中心  
奉化区健康教育所