

# 让孩子们拥有一个光明的未来

## 医生提醒:每天户外活动2小时,关爱眼健康

6月6日是第24个全国“爱眼日”。4月24日,国家卫生健康委办公厅、教育部办公厅、国家体育总局办公厅联合发布《关于开展2019年全国“爱眼日”活动的通知》,通知发布了今年的爱眼日主题:共同呵护好孩子的眼健康,让他们拥有一个光明的未来。医生提醒家长多陪伴孩子开展户外运动,关爱孩子的眼健康。

### 青少年近视的现状

青少年中最常见的影响视力的因素有近视、斜视、弱视和眼外伤等,其中近视最为常见。据统计,我国学生近视率情况分别为小学生45.71%,初中生74.36%,高中生为83.28%,大学生为86.36%。

### 少年儿童近视的危害

近视影响儿童青少年身心健康。近视会导致眼睛视物模糊、干涩、疲劳,注意力难以集中、头晕等,影响孩子的正常学习、生活和身心健康。

有些专业和工作对视力有严格要求,近视有可能影响到升学和择业,还会增加视网膜病变等并发症的风险,严重的可导致失明。

### 青少年近视的可能原因

近视眼的形成,现比较普遍的看法主要是环境因素和遗传因素引起。

大多数低中度近视眼的发展与眼球发育阶段视近过度相关。眼球发育一般在18-20岁前停止,近视在12-18岁为高速发展期,而这期间正是因青少年求知

欲强烈,看书多;也因教育制度的问题,功课多、作业忙,又因视屏终端(比如手机、电脑等移动设备)的发展,使青少年户外活动明显减少,长期处于视近状态;也有忽视用眼卫生,阅读时不注意距离与姿势,不注意阅读时的照明和时间,光线不充分,照明不够亮或阅读写字连续几个小时不休息,造成与眼球发育阶段同期的这一年龄段用眼卫生不良、视近过度,在这种状态下,睫状肌长期持续收缩,先形成调节痉挛,视力疲劳以后进一步发展为近视眼。

我们在临床中发现越来越多的学龄前儿童开始发生近视,这和家长给孩子长时间使用手机等电子产品有关。因此浙江省2019年第一次儿童青少年近视调查,把部分学龄前儿童也纳入到调查范围之内。

占第二位的遗传因素。对于单纯低中度近视者,基因与环境共同作用导致近视的进展。对于高度近视,尤其是病理性近视者,遗传因素的作用更为明显。因此近视的父母更因注意让孩子避免容易发生近视的环境因素。

### 青少年护眼指南

预防近视,要从近视眼的起因着手。在近视眼起因的遗传因素、环境因素中,应把改善环境因素作为预防的重点。预防工作的内容包括以下几方面:

1. 保证孩子白天有足够的户外活动时间  
足够的白天户外活动是预防儿童青少年近视的重要措施。教师和家长应密切合作,保证孩子每天进

行2小时以上白天户外活动,寄宿制幼儿园不应少于3小时。帮助孩子养成平衡膳食、科学锻炼、充足睡眠等健康的生活方式,有利于孩子的视力健康。

### 2. 要保持正确的读写姿势

不正确的读写姿势会增加发生近视的风险。教师和家长应为孩子提供适合其坐高的桌椅和良好的照明,并经常提醒、督促孩子读书写字坚持“三个一”,即眼睛离书本一尺,胸口离桌沿一拳,握笔的手指离笔尖一寸,读写连续用眼时间不宜超过40分钟。教师应指导学生每天认真做眼保健操。

### 3. 避免不良的读写习惯

预防近视要避免不良的读写习惯,应做到不在走路时、吃饭时、卧床时、晃动的车厢内、光线昏暗或阳光直射等情况下看书、写字、使用电子产品。

### 4. 控制使用电子产品的时间

长时间、近距离、持续盯着手机、电脑和电视等电子产品的屏幕,是近视的诱因之一。学校使用电子产品的教学时长原则上不超过教学总时长的30%。课余时间使用电子产品学习30-40分钟后,应休息远眺放松10分钟。非学习目的使用电子产品单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时。6岁以下儿童要尽量避免使用手机和电脑。家长在孩子面前应尽量少使用电子产品。

### 5. 近视要早发现早矫正

看不清黑板上的文字或远处的物体时可能是发生了近视。定期检

查视力,有利于早发现、早矫正,防止近视加重。0-6岁是孩子视觉发育的关键期,应当尤其重视孩子早期视力保护与健康。

### 6. 保证充足的睡眠和合理的营养

充足的睡眠和合理的营养是保证视力健康的基础。小学生每天睡眠时间要达到10小时,初中生9小时,高中生8小时。儿童青少年应做到营养均衡,不挑食,不偏食,不暴饮暴食,少吃糖,多吃新鲜蔬菜水果。

7. 一旦确诊为近视,应尽早早医生指导下配戴眼镜,并定期复查

一旦被医生确诊为近视,就应该进行矫正,不然视力有可能进一步下降。配戴眼镜是当前矫正视力的常用方法,但具体采用哪种眼镜,应听从医生的指导。通过配戴眼镜对视力进行矫正后,应坚持戴镜,且应继续保持良好用眼习惯。每半年到医院复查一次。

### 8. 警惕近视能治愈的虚假宣传

截至目前,医学上还没有治愈近视的方法,只能通过科学的矫正、改善用眼习惯等避免近视加重。不要相信能治愈近视的宣传和商业营销。不科学的处置可能导致视力进一步下降,甚至造成眼部感染或外伤等严重后果。

区中医医院 周立光



### 重点关注

## 贴心服务暖人心 一面锦旗表心意

近日,区疾控中心、区未成年人心理健康辅导中心的陈静静收到了来访者家属的锦旗,上写着“神奇的金钥匙”,家属特地感谢陈老师一年来对他家人的悉心引导和贴心服务。

原来,去年3月,一位17岁的男生因情绪问题在其父亲的陪同下来到区未成年人心理健康辅导中心,请陈静静为其进行心理咨询,经与来访者和家属深入沟通后,陈老师拟定了咨询计划,在咨询过程中不断给予鼓励和真诚耐心的倾听。通过近一年的心理服务,来访者逐步打开心扉倾诉,学会了情感表达,愿意接纳自己与他人,情绪越来越稳定。在陈老师的陪伴下,来访者走出了自己的世界,能很好地融入日常生活和工作。看到孩子回归,家人欣喜万分,感激之情无以言表,特为陈老师送来锦旗一面!

陈静静表示,一面锦旗,一份感恩,是荣誉,更是责任,无时无刻的激励着他们继续把未成年人心理健康辅导工作做实做细做强,让更多的家庭重获幸福。

据了解,区未成年人心理健康辅导中心成立于2013年8月,旨在为全区未成年人提供心理援助和服务,使他们以健康积极的心态茁壮成长。目前该中心有心理咨询师志愿者53人,6年来开展心理咨询509人次,其中未成年人有319人次,解决了青少年个人成长、学习压力、情绪困扰、亲子关系等一系列的问题,给大量的孩子和家庭带去了关怀。

区疾控中心 王盈



### 疾控动态

## 我区“无蚊村”创建正式启动 金峨曲池两村列入宁波首批创建单位

近日,“无蚊村”创建启动仪式在莼湖镇曲池村召开,标志着我区正式启动“无蚊村”创建。据了解,西坞街道金峨村和莼湖镇曲池村被列入宁波市首批“无蚊村”创建单位。

在启动仪式上,区爱卫会副主任卢春燕要求各部门、各户主提高认识,分工合作,全面行动,协力做好“无蚊村”创建。区疾控中心主任傅叁君对“无蚊村”创建细节作了详

细介绍。曲池村村主任王伟代表全村作了表态发言。区疾控中心副主任王如庆深入浅出地为现场人员讲解了防蚊灭蚊相关科普知识。

据了解,曲池村和金峨村在创建“无蚊村”之前就着力于美丽乡村建设,人居环境得到较大改善,为“无蚊村”创建打下了坚实的基础。

区疾控中心 张川

## 创新宣传形式 倡导无烟生活



在“5·31世界无烟日”来临之际,区疾控中心联合奉化日报小记者工作室开展一系列丰富多彩的宣传活动。

5月30日晚上,由区爱卫办、奉化日报社等主办的“控烟”主题原创小品大赛举行,精彩生动的表演让

现场充满欢声笑语,参赛的小伙伴们通过小品的形式,倡导无烟生活,助力无烟奉化。最终龙津实验学校305班徐涵、孙艺藩、李昕睿等人表演的《都是烟的错》荣获一等奖。

区疾控中心 翁幼辉



### 健康沙龙



13/ 在血吸虫病流行区,应当尽量避免接触疫水;接触疫水后,应当及时进行检查或接受预防性治疗。

咱们下河捉鱼吧!

显微镜下的血吸虫

宿主

钉螺

急性血吸虫病的症状

肝肿大 畏寒 多汗 发热 咳嗽

防治血吸虫病的6个主要措施:健康教育,查治传染源(患者、患者),粪便管理,查灭钉螺,安全用水,个人防护。

宁波市奉化区社会心理服务指导中心  
宁波市奉化区阳明心坊(心理服务站)  
宁波市奉化区未成年人心理健康辅导中心  
面谈、电话咨询时间:每周一到周五,上午8:30-11:00,下午2:00-4:30。  
预约电话:88920903  
热线咨询电话:88956969(非工作日请拨打12320)  
地址:宁波市奉化区岳林东路28号,奉化区疾控中心内。  
宁波市奉化区心理卫生协会竭诚为您的心理健康服务!

## 健康之窗

2019年 第6期

协办单位:奉化区卫生健康局、奉化区疾控中心、奉化区健康教育所

# 每个人是自身健康的第一责任人

## 为了家人和自己的健康,请远离烟草

我国是世界上最大的烟草生产国和消费国,吸烟人数占世界总人数近30%,位居榜首。近年来国家实施了许多控烟措施,但吸烟率一直居高不下。很多人没有把戒烟当回事,主要原因是对吸烟危害认识不足。

### 吸烟的危害

吸烟危害健康是不争的医学结论,吸烟几乎可损伤人体的所有器官。吸烟是癌症与慢性呼吸系统疾病的首要危险因素,也可导致动脉粥样硬化和心脑血管疾病、不孕不育、胎儿畸形等。全球每年因吸烟导致的死亡人数高达600万,超过因艾滋病、结核病、疟疾导致的死亡人数之和。全世界前8位死因中,有6种与吸烟有关。烟草烟雾中含有数百种有害物质,其中69种是致癌物质。数据表明,吸烟者的平均寿命要比不吸烟者缩短10年。同时被动吸烟者也同样会带来不良影响。对于青少年来说,不论是主动吸

烟还是被动吸烟,由于正处于生长发育时期,受到的危害会更大。

### 戒烟的好处

研究显示,戒烟后6小时,心率会下降,血压也会轻微降低。8小时后,嗅觉和味觉开始改善。72小时后,血液循环改善,血压恢复正常,肺功能改善;男性精子数量和质量恢复正常,女性生育水平提高。6个月后,咳嗽、鼻塞、呼吸困难等症状改善。1年后,吸烟导致心脏病发作的危险显著降低。10年后,患肺癌的风险显著降低。因此对于吸烟者来说,越早戒烟获益越大。只要戒烟,就能获益。但是,对于很多人来说戒烟并不是一件容易的事,其中一个重要原因就是烟草依赖。烟草中的尼古丁进入人的大脑后,和尼古丁受体结合,促发多巴胺递质释放,这是一种能让人觉得欣快乐愉悦的物质分泌,让人觉得舒畅。当尼古丁被代谢掉之后,多巴胺水平下降,戒断反应就出现了,就自然而然地想再吸一支烟。这就产生了烟草依赖。

### 科学戒烟方法

成功的戒烟需要科学的方法。烟草依赖本身就是一种疾病,寻求专业医生的帮助非常重要,可大大提升戒烟的成功率。目前区人民医院开设有戒烟门诊,戒烟者可以前去咨询、就诊。戒烟方法中采取突然戒烟的人相比逐渐戒烟者更能成功戒烟。此外在戒烟过程中要多运动,多吃蔬菜、水果。对于躯体依赖可以采取药物治疗,到戒断症状消失,形成了新的生活习惯为止。对于心理依赖,要通过转移注意力和行为上的改变等方法来消除。比如去散步或锻炼身体,跟朋友或亲属诉说你的感受。其实在戒烟过程中,家人和朋友的支持与鼓励显得尤为重要,周围环境提倡戒烟,会对戒烟者有很好的督促作用,成功率就会高很多。

### 戒烟误区

除了对吸烟危害认识不足外,还有一些戒烟误区。比如“戒烟全凭意志力”。要知道烟草依赖不是一种行为习惯而是一种慢性疾病,

具有成瘾性。只有不到3%的烟草依赖者仅凭“意志力”成功戒烟。因此一定要寻求医生的帮助采取科学的方法戒烟。还有“我少吸或偶尔吸支烟,慢慢戒烟”,这是存在吸烟侥幸心理,戒烟不会成功的。另外有一部分烟民“我吸的是高档烟、电子烟,危害会小一点”,其实吸烟者均存在“吸烟补偿行为”,吸入的烟草烟雾有害成分并未减少。更多的人认为“很多人吸了一辈子烟,身体也很好”。但实际上吸烟致病是一个慢性过程,往往要经过几十年的吸入,危害并不是一时就能看出来的。也有人认为“我都这么大了,戒不戒烟也没用了”。其实任何年龄戒烟都会获益。肯定是早戒比晚戒好,戒比不戒好。吸烟者无论何时戒烟,寿命都会比继续吸烟长,在60、50、40、30岁戒烟的话分别可赢得3、6、9或10年的寿命。

为了家人和自己的健康,请采取科学有效的方法戒烟,远离吸烟!  
区人民医院 袁志

# 防蚊灭蚊 预防登革热

近年来,我国登革热疫情主要是境外输入性病例及由其引起的局部爆发,我省因输入引起的本地登革热等蚊媒传染病风险日益增加,我区输入性病例也有发生,输入性病例的感染地多为东南亚、南亚地区和太平洋岛国及非洲国家。近期,登革热在东南亚国家持续流行,东南亚国家是居民出境旅行的主要目的地,登革热防控需要未雨绸缪,防输入防传播尤为重要。

### 何为登革热

登革热是登革病毒经蚊媒传播引起的急性虫媒传染病。临床表现为高热、头痛、肌肉、骨关节剧烈酸痛、皮疹、出血倾向、淋巴结肿大、白细胞计数减少、血小板减少等。

### 登革热传播媒介有哪些

蚊虫是本病的主要传播媒介,埃及伊蚊和白纹伊蚊是传播登革热病毒的主要蚊种。我省属亚热带季风气候,自然环境和气

候条件非常适合白纹伊蚊的生长繁殖,主要传播媒介是白纹伊蚊。区疾控中心既往媒介监测数据显示白纹伊蚊在我区广泛存在,且随着气温的升高,伊蚊幼虫密度日趋上升。

### 如何防治登革热

登革热是可防可治的,防止蚊虫叮咬是预防登革热的关键。

外出旅行特别是去东南亚等流行地区要注意防止蚊虫叮咬,做好个人防护,尽量穿长袖长裤,减少暴露;使用蚊虫驱避剂;避免在媒介伊蚊活动的高峰时段外出;尽量选择门窗能够紧闭、有良好防蚊纱窗的宾馆住宿;尽可能选择有空调的房间;睡前尽量清除室内的蚊子,睡觉时尽量使用蚊帐,或者使用防蚊剂。

家庭中提倡使用蚊帐、安装纱门纱窗等物理措施防蚊。另外,可使用蚊香、气雾剂等家用卫生杀虫剂进行防蚊、灭蚊。消灭蚊虫孳生地,主动清除家中积水容器。经常性清除蚊虫孳生地,做好

家居清洁和环境卫生,翻盆倒罐,定期清除家居环境积水;家庭有贮水容器每5-7天更换一次。登革热蚊虫常见孳生地如种养水生植物的花盆、花盆托盘,贮水池、盆和缸,旧轮胎,塑料薄膜、一次性纸杯及饭盒等垃圾,水沟、水坑、雨水沟,树洞、石洞,闲置瓶罐、菜坛和花盆。野外活动可用驱蚊剂喷涂在皮肤及衣服上以预防蚊子叮咬。

区疾控中心 董维波