

2016年6月7日

第2344期 星期二

中国知名专业报品牌

全国十佳卫生报

湖南日报报业集团主管主办

国内统一刊号CN43-0036

http://hunan.voc.com.cn

全国邮发代号41-26

# 大众卫生报

服务读者 健康大众

**星灿医院**  
**肾结石**  
软镜取石无创伤



关注健康 请扫二维码

热线电话:400 9600 120  
长沙岳麓区桐梓坡西路161号  
http://www.xingcan.com  
值得信赖的结石微创专家

## “小眼镜”递增 近视低龄化 眼科专家呼吁远离电脑手机

本报讯 (通讯员 梁辉 梁丽娟) 6月6日是第21个全国“爱眼日”，主题为“呵护眼睛，从小做起”。湖南省人民医院眼视光医学中心执行主任王华教授提醒广大青少年、儿童，远离电脑、手机，增加户外活动，保证充足睡眠，预防和减少近视的发生。

“电脑和手机已经取代电视与游戏机，成为青少年和儿童眼睛疲劳的最大‘杀手’。”王华介绍，长期面对电脑显示器和手机的青少年中出现了眼球充血、干眼疲劳等视力减弱的症状，造成“过度用眼”。

“不管是看手机还是玩IPAD，很多人都容易不知不觉将电子产品拿得距离眼睛很近。”王华提醒，阅读距离拉近会使眼睛聚焦角度增大，进而造成睫状肌收缩幅度增大，时间一长自然容易感到疲

劳。此外，电子产品与书本相比光线更强。暗光下人的瞳孔要比强光下大，在夜晚使用电子产品时，电子屏幕很亮，进入眼睛的光线增多，瞳孔自动收缩，容易带来瞳孔括约肌疲劳和眩目等不舒服的感觉。

王华建议，预防青少年近视要注意读写姿势，做到“三个一”，即保持眼睛与书本距离为33-35厘米左右（一尺）、胸前与桌子距离约一拳、握笔的手指与笔尖距离应3厘米左右（一寸）；此外，不要在强光或暗光下读写，连续近距离用眼时间应控制在40-50分钟；尽量减少使用电子产品，特别是小屏幕的手机和平板电脑；增加户外活动时间，每天争取2小时以上的户外活动；睡眠要充足，保证眼睛得到充分休息。

## 呵护眼睛 从小做起

### 相关链接

### 中国视觉白皮书发布 5岁以上人群每3人中1人近视

本报讯 (马金凤) 6月5日，我国首份系统研究视觉健康的白皮书《国民视觉健康》发布。白皮书显示，近视已经成为我国的“国病”：我国5岁以上人群中，每3个人就有1个人是近视。

其中，5岁以上总人口中，近视比例为35.16%至39.21%，近视的总患病人数在4.37亿至4.87亿之间，其中，高度近视的比例在2.33%至2.47%之间，患有高度近视的总人口高达2900万至3040万。

白皮书指出，如果

不能采取有效的政策干预，预计到2020年，我国5岁以上人口的近视发病率将增长到50.86%至51.36%。

白皮书同时指出，近视的低龄化绝非“多戴一副眼镜”这么简单，近视的发生与危害都是不可逆的。高度近视容易产生各类眼底病变，造成严重的永久性的视功能损害。近视的可遗传性和家族聚集性会影响我国未来的人口素质。

**头条** 湘潭市第一人民医院 协办

新闻 地址:湘潭市岳塘区书院路100号  
竞赛 网址:www.xtsyyy.com  
急救热线:0731-58669120 58669110  
投稿邮箱:wsxwzx@163.com

## 传递中国医疗正能量

### 湖南第18批援塞医疗队起程

6月3日，湖南第18批援塞医疗队正式起程，增派的11名队员将与今年2月已入驻的9名队员一道，对非洲西部的塞拉利昂共和国进行为期1年的医疗技术援助。湖南省人民政府副省长向力出席医疗队欢送会，亲切看望医疗队员，鼓励大家牢记使命，向世界传递中国医疗正能量。图为向力与临行队员亲切握手。

记者 王璐  
通讯员 兰征 摄影报道



## 盛夏将至,考生尤需防暑

本报讯 (记者 周月桂 孙姣) 6月5日进入芒种节气，芒种标志盛夏将至。芒种，是指麦类等芒作物已经成熟，抢收急迫，夏播作物也正是播种最忙的季节，故又称“忙种”。与此同时，苦读的高三学子也迎来了大忙季节——高考。省气象台预计，未来几天，省内大部分地区以晴为主，最高气温可升至35摄氏度左右，特别提醒考生及家长注意防暑降温。

6月7日至8日，是湖南考生高考的日子。高温天气对考生的食欲、睡眠质量、复习效率都带来影响。医学界人士称，考生在参加高考时处于高度的精神紧张状态下，往往更容易中暑，因为这时人特别容易出汗，体内的水和盐大量排出，又得不到及时的补充。

赶考的学生衣食住行都需要注意防暑。衣：穿吸汗透气的棉质衣物；食：以清淡食物为主，不要吃得过饱，以免造成脑部血液供应不足，应多食蔬菜瓜果，多补充水分；住：室内空调温度不宜过低，防止感冒；行：赶考过程中，尽量选择空调车，途中备好防暑药品和降温饮料，提前20至30分钟到考场为宜，如果在赶考或考试过程中出现头晕、恶心等现象，考生可在太阳穴擦些清凉油，如情形严重，应将考生送至有空调的房间，等恢复后方可继续考试。

## 湖南贫困尘肺病患者免费“清尘”

本报讯 (记者 王璐 通讯员 余志林) 6月2日，湖南省职业病防治项目工作会在湘西土家族苗族自治州召开。会上，中国煤矿尘肺病防治基金会联合湖南省职业病防治院，自该月起启动湖南省尘肺病救治公益项目——贫困尘肺病患者救治“清尘行动”，对湖南籍、无法找到责任主体、没有享受工伤保险待遇及单位或民政部门未全额支付医疗费用的困

难尘肺病患者进行治疗帮扶，最高帮扶可享医疗费全免。

中国煤矿尘肺病防治基金会长沙代表处主任、湖南省职业病防治院院长张贻瑞介绍，“清尘行动”将对持有低保证，并符合相关条件的“三期”或病情严重的尘肺病患者实施免费救治；对尘肺病高发的重点县(市)尘肺病患者，在新农合和居民医保报销(40-50%)的基础上，再给予

总额20%的医疗救助。同时，对开展肺灌洗治疗的尘肺病患者，自付部分给予2000元的减免。

尘肺病患者可携带身份证、贫困证明或低保证、职业病诊断证明书(职业病患者)或医院临床诊断证明、新农合或居民医保证明，到省职业病防治院医保科申请。联系电话：医保科 0731-85303123，尘肺门诊 0731-85303179。

导读

**益阳市中心医院**  
益阳市康复北路118号  
电话:0737-4206326(门诊预约)  
0737-4206520(急救中心)  
网址:www.yyhc.cn

## 粽子花样多 多食并无益

详见08版

### 敬告读者

本报6月9日(端午节)报纸休刊一期。祝广大读者节日安康!

本报编辑部

本报社址:长沙市芙蓉中路一段469号新闻大酒店30楼 执行总编辑:涂新山 广告经营许可证:430000400167号

新闻热线:0731-84326251 订报热线:0731-84326226 广告热线:0731-84326448 本报每周二、周四出版 全年订价:120元 零售价:1.50元 印刷:湖南日报报务中心