

2016年9月29日

第2375期 星期四

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



更多健康资讯 请扫描二维码
本报微信名: 大众卫生报
本报微信号: dzws001

服务读者 健康大众

每天 2 小时户外光照 孩子近视少一成

“每天至少 2 小时户外光照，青少年患近视的几率会降低一成。”在最近召开的中华医学会第二十一次全国眼科学学术大会暨第五届全球华人眼科学学术大会上，中华医学会眼科学分会视光学组副组长、中南大学爱尔眼科学院博士生导师杨智宽教授发表最新研究成果。该成果在青少年增加户外活动可抑制近视的发现基础上，对其成因进行了科学探讨，发现户外的光照强度是抑制近视的重要原因之一。

据全国学生体质健康调研结果显示，7-12 岁小学生、13-15 岁初中生、16-18 岁高中生及 19-22 岁大学生的视力不良率分别为 45.71%、74.36%、83.28% 和 86.36%。如果不及时有有效干预，到 2020 年，我国存在视力问题的人口可能会高达 7 亿以上。

目前，近视已成为我国“国病”，它极大地损害了我国国民的视觉健康和生活质量。遗传、双眼视功能不正常、用眼负荷过重等因素都是造成青少年近视的原因，其中过重的学习负担、大量的电子产品侵入以及不健康的用眼习惯等行为性因素是造成青少



年近视眼人数激增的重要原因。

杨智宽表示，近视的医学干预需要建立一套完整的科学体系，包括以对青少年的行为进行监测及干预为主的预防手段、以及远视储备检查和双眼视功能检查等方面。其中，青少年每天户外光照至少 2 小时，一周户外光照不少于 10 小时，能有效预防青少年近视，使近视发生率降低 10%。杨智宽指出，“这主要是因为太阳光的光照强度比室内光照强度高数百倍，高强度光照一方面可使瞳孔缩小、景深加

深，模糊减少，从而达到抑制近视的发生。另一方面是光照越强，多巴胺释放量越多，而多巴胺能抑制近视的发生发展。”

除了增加户外活动时间、减少持续近距离用眼的同时，家长还应及早带孩子到医院进行检查，及时发现近视隐患并采取有效措施。杨智宽表示，加强孩子用眼监测，养成良好用眼习惯，也是预防近视的有效方式之一。（相关知识见本期 12 版）

本报记者 王璐 通讯员 李青霞

接种优质疫苗 消除狂犬病

本报讯（通讯员 张亚娜）9 月 28 日是第十个“世界狂犬病日”，今年的主题是“宣教、疫苗接种、消除”，强调宣传狂犬病知识和接种优质狂犬病疫苗的重要性，并明确 2030 年消除犬导致狂犬病的目标。

湖南省疾控中心当日在预防医学门诊前坪举办主题日宣传活动，向来往的市民发放宣传《狂犬病防治知识》资料，设立咨询台，专家坐诊，回答市民的提问。

据悉，狂犬病在自然界的储存宿主动物包括食肉目动物和翼手目动物，狐、狼、豺、鼬獾、貉、臭鼬、浣熊、猫鼬和蝙蝠等也是狂犬病的自然储存宿主，均可感染狂犬病病毒成为传染源，进而感染猪、牛、羊和马等家畜。

狂犬病是由狂犬病毒引起的一种人畜共患的中枢神经系统急性传染病。因狂犬病患者有害怕喝水的突出临床表现，本病亦曾叫做“恐水病”，但患病动物没有这种特点。主要表现为特有的狂躁、恐惧不安、怕风怕水、流涎和咽肌痉挛，最终发生瘫痪而危及生命。

专家指出，疑似狂犬或者不能确定是否患有狂犬病的宿主动物咬伤、抓伤、舔舐粘膜或者破损皮肤处，或者开放性伤口、粘膜直接接触可能含有狂犬病病毒的唾液或者组织。首先一定要在第一时间用肥皂水（或其他弱碱性清洗剂）和一定压力的流动清水交替清洗咬伤和抓伤的每处伤口至少 15 分钟，彻底冲洗后用稀碘伏、苯扎氯铵或其他具有病毒灭活效力的皮肤黏膜消毒剂消毒涂擦或消毒伤口内部，之后还应立即到就近的预防门诊接种狂犬病疫苗以及狂犬病被动免疫制剂。

儿童高血压防控警钟敲响

本报讯（孙梦）日前召开的第二届中国儿童肥胖和高血压学术会议透露，1985 年~2010 年，我国儿童肥胖患病率从 0.13% 上升至 4.95%，增长了 30 余倍。中国营养与健康调查资料显示，我国 6 岁~17 岁儿童青少年的高血压患病率从 1991 年的 7.6% 上升到 2009 年的

13.8%，增长近一倍。

北京市儿童成人慢性病防治办公室主任、首都儿科研究所流行病学研究室主任米杰指出，近年来，随着儿童肥胖的蔓延，儿童高血压也逐年增加，成为日益突出的公共卫生问题。

米杰说，绝大多数高血压儿童与青少年通过非药物治疗即可

达到血压控制目标，包括控制体重，延缓身体质量指数上升；增加有氧锻炼，减少静态活动时间，提高胰岛素敏感性；调整饮食结构，限盐，建立健康饮食习惯；保证充足睡眠等。儿童高血压药物治疗的原则是从单一用药、小剂量开始，并注意在心血管内科专业医生的指导下进行。

长沙星灿医院 CHANGSHA XINGCAN HOSPITAL

庆祝湘雅医院、长沙星灿医院联合举办“湖南省第五届泌尿外科年会结石组会议”取得圆满成功。星灿每年9月定为“除石”月，开展大型公益服务项目，惠及结石病友，普及结石微创治疗。

星灿“除石”月公益项目

项目时间：2016.09.01-2016.09.30 面向人群：湖南省居民

公益信息：

- 1、为5名困难结石人群提供公益治疗服务，治疗费用全免。
- 2、征集治疗20例疑难难结石病例，补贴手术费用1000-3000元。
- 3、凭以往结石检查、诊断或治疗报告，来院享受免费结石B超复查。
- 4、为提高结石病防治意识，公益期间通过申请来院的患者享受3年健康管理服务。

申请方式

- ①电话申请 0731-88142880
- ②扫描右侧二维码 填写申请表

（湘）医广〔2016〕第 16-0824-1629 号

健康咨询：0731-88142880 医院地址：长沙市岳麓区桐梓坡路161号（长房时代城正对面）

切掉部分胃 真的可以减肥吗?

详见 07 版

敬告读者

本报 10 月 4 日（周二）、10 月 6 日（周四）休刊。

祝广大读者国庆节快乐！

本报编辑部