

教育部发布《学前、小学、中学等不同学段近视防控指引》

## 建议幼儿避免接触和使用手机等电子产品

我国儿童青少年近视高发和低龄化趋势,严重影响孩子们的身心健康,已成为全社会关注的焦点。2018年调查结果显示,我国6岁儿童近视率14.5%、小学生近视率36.0%、初中生71.6%、高中生近视率81.0%。5月11日,教育部召开新闻通气会,国家眼部疾病临床医学研究中心(温州医科大学)主任、全国综合防控儿童青少年近视专家宣讲团副团长吕帆表示,为进一步明确不同学段儿童青少年近视防控要点,着力提高儿童青少年用眼行为改进率和近视防控知识知晓率,教育部委托国家眼部疾病临床医学研究中心、全国综合防控儿童青少年近视专家宣讲团牵头单位温州医科大学研制了《学前、小学、中学等不同学段近视防控指引》(以下简称《指引》)。《指引》分学前、小学、中学三部分,涵盖防控近视关键点,各有重点,措施精准,操作性强,便于传播和普及。



次连续读写不超过30分钟。小学生每年应进行2~4次视力检查。患近视后,不可病急乱投医,不要迷信近视可治愈等虚假广告,应到正规的医疗机构就诊,并遵从医嘱进行科学干预和矫正。

### 0~3岁幼儿禁用手机、电脑等视屏类电子产品

《指引》从加强户外活动、控制电子产品使用、远离幼儿园小学化、保持睡眠和膳食营养、建立眼健康档案等五方面,突出“呵护引导,快乐成长”,有针对性指导0~6周岁学前幼儿和家长科学有效防控近视。《指引》建议0~3岁幼儿禁用手机、电脑等视屏类电子产品,3~6岁幼儿尽量避免接触和使用,托幼机构尽量避免使用电子屏教学。

《指引》还明确学龄前幼儿不宜读写,避免过早施加学习压力,要主动远离幼儿园小学化倾向,让幼儿快乐成长,充分使用各种感官探索和体验。近距离注视场景下,距离应保持50厘米以上。对于学习钢琴等乐器的孩子,琴谱字体要尽量大,保证练习时环境光照亮度,每次连续练习时间不超过20分钟等。

### 小学生每次连续读写不超过30分钟

《指引》从增加体育锻炼、注意用眼环境和保持读写坐姿、减轻学业负担、严选读物材质和字体、控制用眼时间、均衡膳食和规律作息、定期监测视力、科学矫正近视等八方面,突出“习惯养成,积极预防”,有针对性指导6~12周岁小学学生和家长科学有效防控近视。

《指引》提到,小学低年级阶段是培养阅读和书写姿势的关键时期,应注意标准读写姿势与习惯,做到“三个一”,即书本离眼睛一尺、胸口离桌一拳、握笔手指离笔尖一寸。学校和家长应严格姿势训练,及时纠正错误姿势,教导孩子不要躺在床上或沙发上看书,不要在摇晃的车厢内看书。谨慎开展线上学习,不要盲目给孩子报课外辅导班,增加孩子的课业负担。低年级段小学生每次连续读写不超过20分钟,高年级段小学生每

### 初中生每年应进行2~4次视力筛查

《指引》从掌握爱眼护眼知识,做到劳逸结合,严格采光照明标准,控制阅读时间和电子产品使用时长,养成规律、健康生活方式,加强近视普查、防范高度近视,不迷信近视可治愈广告、科学矫正近视等八方面,突出“主动参与,科学防控”,有针对性指导12~18周岁中学生和家长科学有效防控近视。

《指引》提出,中学生应控制持续阅读和书写的时间,每次连续读写尽量不超过40分钟,对中学生提到了三个“20”,即近距离用眼20分钟,要注意看20英尺(6米)外的远处物体20秒钟放松眼睛。初中生每年应进行2~4次视力筛查。高中生近视发生率明显增加,近视戴镜矫正后应定期复查,尽量每半年复查一次,控制近视发展,避免成为高度近视。

综合自澎湃新闻

## 健康教育处方(2020版)

## 儿童腹泻

儿童腹泻病是以大便次数增多和大便性状改变为特点的儿童常见疾病,6月龄到2岁的婴幼儿发病率最高,是造成儿童营养不良、贫血及生长发育落后的主要原因之一。轻型腹泻主要表现为食欲不振,大便次数增多,偶有溢乳或呕吐,严重者还会伴有明显的脱水、电解质紊乱和全身感染中毒症状。

儿童腹泻的主要致病因素包括肠内或肠外感染,以轮状病毒、诺如病毒最为常见;非感染因素包括喂养不当、过敏、乳糖不耐受、气候变化、腹部受凉、天气过热等。

### ●健康生活方式

□ 腹泻期间不应禁食,应鼓励进食,少量多餐。年龄较大的患儿宜进食清淡、易消化的食物,避免进食高脂、高糖食物,包括碳酸饮料、果冻、罐装果汁、甜点心和

其他含糖饮料。

□ 母乳喂养的婴幼儿可继续母乳喂养,并适当增加喂养次数;配方奶喂养者可选择低乳糖或无乳糖配方奶粉。

□ 注意饮食卫生,餐具、奶瓶应每日煮沸消毒一次,每次使用前用开水洗烫。

□ 注意环境卫生。做好婴幼儿玩具和生活日用品的清洁卫生工作,妥善处理患儿的排泄物。

□ 养成良好的卫生习惯。督促孩子饭前便后洗手,母亲哺乳前也要洗手。

□ 疑似诺如病毒感染者,应尽快就医,同时采取消毒措施,推荐使用含氯消毒剂,做好隔离工作,不到公共场所,防止交叉感染。

□ 接种轮状病毒疫苗,可预防轮状病毒腹泻。

### ●治疗与康复

□ 遵医嘱服药,避免滥用抗生素和肾上腺皮质激素,必要时遵医嘱进行特殊饮食治疗。

□ 给患儿补充足够液体以防脱水,可选择口服补液盐Ⅲ。

□ 如腹泻持续超过2周,及时复诊。

□ 建议补充锌制剂10~14天,可加快康复。

### ●急症处理

如病情加重,尤其是出现下列情况,应及时就诊:1) 腹泻加重,大便次数和量增加;2) 频繁呕吐,无法进食或口服补液者;3) 高热(不足3月龄者超过38℃,3月龄以上者超过39℃);4) 明显口渴、眼窝凹陷、烦躁易激怒、少尿、精神差;5) 便血;6) 出现腹痛、抽搐等。

据国家卫生健康委员会官网

■妇科门诊

## 高度近视孕妇生产时易发生视网膜脱落?

张女士是一名高度近视(600度)患者,由于一直担心生产过程中是否会出现视网膜脱离、孩子是否会遗传高度近视等问题来到长沙市妇幼保健院孕产妇眼耳鼻喉门诊咨询。在了解张女士的顾虑后,眼科专家马上对她进行了验光、角膜曲率、眼轴长度和眼底检查,并对检查结果进行分析。检查结果显示,张女士虽然有600度的近视,但是角膜的曲率比一般人更凸,代偿性的眼轴长度也比一般600度近视的人要短,加上眼底没有出现明显的虎豹纹眼底和周边视网膜病变,由此判断,张女士是可以顺产的。听了医生专业的分析,张女士才舒了一口气。

那么,高度近视(超过600度)的孕产妇在什么情况下出现视网膜脱离的风险比较高呢?一般来说,眼轴长度超过26毫米,眼底检查有明显的近视萎缩弧、虎豹纹眼底和周边视网膜病变等情况,对于这类孕妇,医生通常会建议其进行剖宫产手术,避免视网膜脱离的风险。另外,高度近视(超过600度)的孕产妇所生的孩子将来患近视的风险的确会比正常人高。有研究数据表明,若父母一方为高度近视,孩子近视患病率比正常视力夫妻的孩子要高2~3倍;若父母双方均为高度近视,则孩子患近视的几率要比正常人高5~6倍。所以,如果夫妻双方中任何一方患有高度近视,孩子出生后要更加注重眼保健,预防近视发生。

长沙市妇幼保健院儿童保健中心  
眼耳鼻喉科主任 杨卓

## 扭伤后肿胀先“冷”后“热”

小朋友生性活泼好动,在日常生活中经常会摔跤受伤,如果受伤部位出现红肿疼痛,大多数家长会想到先热敷,结果发现越敷越肿,这是为什么呢?

局部受伤出现红肿疼痛时千万不要立即揉按或热敷,因为这样会加重局部组织渗出和出血,导致肿胀加剧。正确的做法应该是立刻用冰袋冷敷于受伤部位约10~20分钟,既可缓解疼痛,又能避免受伤部位肿胀加重。另外,为了减轻肿胀疼痛,还可将患肢抬高,不要随意走动,以免引起二次伤害,并注意观察患肢远端皮肤颜色变化。如果外伤处皮肤有擦伤或少量出血,可以先按压止血,血止后用络合碘和酒精消毒,待其干燥后再进行冷敷。48小时后可以进行热敷,或用红花油、活络油,以及一些活血止痛类的外用药物,以促进血肿吸收,一般经过1~2周左右可恢复正常。

湖南省儿童医院留观输液科 江玲