



服务读者 健康大众



中小學生視力篩查頻率每學年不少於 2 次

新版近視防控適宜技術指南發布

本報綜合消息 10月11日，國家衛健委發布《兒童青少年近視防控適宜技術指南》（更新版）。據悉，國家衛健委疾控局結合最新的政策要求和國內外學術研究進展，組織安徽醫科大學等專業團隊對2019版《指南》進行修訂。新版《指南》對2019版的內容進行了保留和完備，著重體現了新形势下兒童青少年近視防控的新知識、新技術和新要求。

新版《指南》堅持預防為主，要求實施經典的三級預防措施。其中，一級預防是指普及近視防控核

心知識，培養健康用眼行為，建設視覺健康環境，增加日間戶外活動等；二級預防是指篩查視力不良和近視患病率，評價遠視儲備狀況，加強分級管理，發揮視力健康管理效應；三級預防是指倡導已經近視的兒童青少年增加更多的日間戶外活動時間，減少近距離用眼行為，及時佩戴眼鏡或採取其他矯正方法，嚴格定期進行眼視光檢查，防控輕度近視向重度近視發展、重度近視病理化發展等。

新版《指南》完善了近視防控基本知識內容，包括：完善了“視

力”的名詞解釋，規定了不同年齡的視力水平的表達方法；增加了“正視化過程、遠視儲備量、屈光不正、屈光度”等名詞的規範解釋。綜合考慮國內外學術研究進展，按照散瞳驗光後驗光儀測定的等效球鏡（SE）度數判斷近視度數的分類方法，將近視分類更新為近視前期、低度近視和高度近視；新增按視光學對近視分類的標準，包括軸性近視和屈光性近視。

新版《指南》完善了近視防控適宜技術要求，包括：完善中小學生視力定期篩查制度，更新篩查頻率為

每學年不少於2次，細化視力篩查年齡範圍，補充學齡前兒童遠視儲備不足篩查方法及中小學生裸眼視力下降（ ≥ 4.9 ）篩查技術流程，增加無條件配備電腦驗光儀的地區篩查近視方法；更新《兒童青少年近視篩查結果記錄表》樣式和內容，結合兒童青少年近視防控的戶外活動干預研究和真實世界研究的最新成果，提出“天天戶外120，校內校外各60”的要求，即每天保證日間戶外活動120分鐘，充分發揮課間10分鐘、上下午各增加30分鐘大課間、結伴同行上學等模式在近視防控中的積極作用。

智慧助老·科普行動

寧遠縣衛健局組織全縣衛健系統在全縣範圍內開展“智慧助老科普行動”及“健康知識科普”大型宣傳活動，圖為重陽節前夕在該縣柏家坪鎮瓦渣坪村開展的義診科普及活動現場。

通訊員 朱純璐
攝影報道



世界關節炎日專家提醒：

養護關節做好幾個關鍵點

本報訊（通訊員 何穰 黃永松）寒露至，涼風起，又到了世界头号致殘性疾疾病——關節炎高發的季節。10月12日是“世界關節炎日”，湖南中醫藥大學第二附屬醫院（湖南省中醫院）關節骨病科主任、副主任醫師董克芳提醒，養護關節要早預防、早診斷、早治療，防止致殘。

據了解，目前全世界關節炎患者有3.55億人。在亞洲地區，每6個人中就有一人在一生的某個階段患上關節炎。董克芳介紹，國慶長假之後這幾天，該院門診接診的關節炎患者比節前一週增加了五成左右。日常生活中，哪些信號是關節在“求救”呢？董克芳表示，當關節有紅、腫、熱、痛及活動受限的症狀時，就要注意了。當關節發生急性炎症時，可能局部皮膚會發紅；“腫”指的是關節腔內積液或關節周圍軟組織炎症導致關節腫脹；“熱”指的是關節部位相對於周圍皮膚溫度摸起來發熱甚至發燙；“痛”是關節炎最常見也是最主要的表現，白天夜晚都可發生，休息時也可存在，活動時加重。“活動受限”是指因關節疼痛腫脹或關節結構損壞出現功能障礙。

董克芳建議，保護自己的關節要做好幾個關鍵點：首先要避免關節的過度使用。長時間站立、步行、上下樓梯、登山等活動都會過度使用膝關節。其次是避免體重超重。肥胖和體型粗壯，勢必增加關節負重，所以超重時需要控制飲食、適當運動以減輕體重。還要注意避免關節受寒。受寒會使關節周圍的肌肉和血管收縮，造成血液循環不暢，得不到良好的營養，也易引發骨關節炎。

藥品最高降幅超 97%

10月25日起第五批國家集采藥品中選結果將在湖南執行

本報訊（通訊員 錢小艷）湖南省醫療保障局、湖南省公共資源交易中心日前聯合發布了《關於做好第五批國家組織藥品集中帶量採購中選結果執行工作的通知》。通知要求，10月25日起，第五批國家集采藥品中選結果將在湖南執行。

據了解，本次中選結果共計61個藥品，平均降幅56%。其中，利伐沙班片（劑型：20mg）和多西他賽注射液（劑型：0.5ml:20mg和1ml:20mg）降幅超過97%，將惠及廣大患者。

通知要求，全省各級公立醫療機構、駐湘部隊醫院全部

參加，鼓勵其他協議醫療機構自主參加（以下簡稱醫療機構）。通知強調，醫療機構要暢通中選藥品進醫院渠道，通過省採購平台進行採購交易，嚴格執行中選藥品價格，嚴禁線下採購，嚴禁各種形式的二次議價。約定採購量以外的用量，醫療機構可根據臨床需要，採購價格適宜的藥品，但仍應優先採購中選藥品，且中選藥品採購量在同期該通用名該劑型（指招標劑型）藥品採購總量的占比，原則上不得低於方案規定的約定採購量比例。

從61種藥品目錄來看，本

次集采品種覆蓋高血壓、冠心病、糖尿病、抗過敏、抗感染、消化道疾病等常見病、慢性病用藥，以及肺癌、乳腺癌、結直腸癌等重大疾病用藥，相關患者治療費用將明顯降低。

“給患者帶來的惠利會很可觀。”中南大學湘雅三醫院心血管病學副教授、副主任醫師江鳳林分析，以用於治療高血壓心絞痛等疾病的酒石酸美托洛爾片為例（規格為50mg一片，每盒24片），本次中選的價格為一盒2.4元，中選前為一盒9.6元，價格從0.4元一片降到0.1元一片，降幅達到75%。

健康老齡化 需多维度推進

詳見 04 版