

“月经贫困”超出想象

健康时报记者 孙欢 任璇

一位网友近日发文称，“关于卫生巾，我也是之前偶然看到才知道原来网上还有卖散装的”，并附上一家售卖散装卫生巾的网店页面截图。

截图画面显示，“卫生巾少女专用学生姨妈巾100片包邮散装245mm 售价21.99元”。有网友在涉事店铺的留言区域质疑称，“这么便宜的三无产品也敢用？”而两位买家的回应是：我有难处。

河南省中医院女性生殖门诊主任医师郑瑞君告诉健康时报记者，卫生巾不适合人体使用，要看它是否合格达标。相比于包装完好的卫生巾，散装卫生巾更容易在运输过程中被污染，出现质量不合格的问题，从而导致使用者出现妇科炎症等疾病。但是希望大家认识到，很多女性确实因为生活条件问题，用不起更贵的卫生巾，希望社会能够给予更多的帮助。

在我国，每月花费50元左右购买使用有安全卫生保障的品牌卫生巾，对许多低收入人群而言仍是一笔大开销。这也是散装卫生巾在三线城市

市、农村边远地区更受青睐的部分原因。而在全球范围内“月经贫困”一直困扰着众多女性。

月经贫困指的是女性在生理期难以获得卫生用品而造成生活困难，目前这是一个世界性难题。在不发达地区，许多女性会使用诸如破旧布料、报纸甚至是干树叶、草、沙子等不卫生的材料来应对生理期。发达国家问题同样严峻，据2019年英国相关数据显示，该国有约13.7万名女性曾被买不起生理期卫生用品的问题所困扰。据BBC在今年5月28日“世界经期卫生日”发布的报道，在印度3.55亿拥有月经的女性中，只有36%能有条件使用一次性卫生巾。

印度的“姨妈巾之父”阿鲁纳恰拉姆，为了让太太用上健康的卫生巾，设计并制造出了能生产便宜卫生巾的机器。这个举动既解决了当地女性的收入问题，也让她们拥有了健康卫生又能负担得起的经期。他的故事，后来还被拍成了电影《印度合伙人》。

女性处于月经期，抵

抗力很差，不注意调护就会引起身体的各种不当。因为女性盆腔、子宫、宫颈体外环境都是相通的，这样的结构使女性的生殖系统容易遭受外界致病物的侵袭。尤其月经期间，生殖器官的抵抗力下降，比平时更加脆弱，如果使用了不合标准的卫生巾，就容易发生感染。

郑瑞君提示，卫生巾的更换时间因人而异。如果月经量多的女性，两个小时就要更换；月经量不多的女性，最长的时间也不要超过四个小时。这是因为卫生巾底部不透气，间隔时间太长会滋生细菌，也会因为经血刺激外阴，造成瘙痒。

“目前卫生巾一般分为绵柔和舒爽两种面料。绵柔较为轻薄，舒爽吸收液体会更快一点，但是一般会有点儿刺激。如果皮肤容易过敏，最好选择绵柔类型的。”郑瑞君建议，卫生护垫也要勤更换，即使没有经血，但护垫上会有分泌物，长时间容易滋生细菌，造成外阴的毛囊炎、外阴炎。如果可以的话，更建议不用护垫，每天更换内裤。

自幼于5米之内，过多近距离光线的刺激很容易让眼内的肌肉（负责眼睛调焦的睫状肌）持续收缩，诱发近视。”李明武指出，家长们要注意多带孩子到户外活动，尽量选择有阳光，较为空旷的地方。到开阔的地方去活动对眼睛有好处。

婴幼儿及儿童时期接触自然光线对眼睛的发育十分重要，不建议给这些年龄段的小孩佩戴墨镜（除雪地、沙漠等紫外线强度特别高的环境下）；同时还要注意均衡孩子的饮食，过于挑食、营养不平衡以及摄入糖类过多，都可能会加快孩子近视的速度。



日前，北京清华长庚医院肝胆胰中心连续作战，完成两组劈离式肝移植手术，两枚捐献的肝脏经过评估、修整，成功植入4人体内重新“工作”，其中最小的一位受者年仅5个月。在院长董家鸿院士的带领下，肝胆胰外科执行主任卢倩与肝移植团队经多科室联合会诊反复讨论，制订了劈离式肝移植手术方案，即将一整个肝脏劈做两半，分别移植给两名不同受者。这种手术方式不仅适合较小体型的受者，同时可以最大限度地应用捐献的器官。图为医护人员照顾术后的小患儿。

北京清华长庚医院汤睿/文 郝华媛/摄

■声音

国家储备玉米生虫，生的是懒虫还是蛀虫？

——防潮、防虫蛀，是粮食保管的起码常识。中储粮黑龙江肇东直属库一次性储备玉米水泡粮问题刚刚调查清楚，吉林大安直属库的玉米又出现了生虫的问题。东方网评论说。

保障罕见病治疗，亦是民生内容。

——让所有罕见病患者有药可治、治疗得起，不仅彰显社会文明程度，更体现医疗保障制度的公平性和可及性。光明日报评论说。

门诊报销改革，凸显医保共济功能。

——8月26日，国家医保局公布《关于建立健全职工基本医疗保险门诊共济保障机制的指导意见（征求意见稿）》。改革后个人账户扩大到可支付职工配偶、父母、子女的费用。新京报评论说。

你的碗里，藏着你一生的福气。

——食物，永远是芸芸众生与天地神灵沟通最直接的通道。一餐一饭，一筷一碗，吃饭从某种意义上就是与天地结缘。正因如此，你的碗里也藏着你一生的福报。人民论坛公号说。

一张机票被炒到18万，不要放过趁疫发机票财的人。

——某商旅公司知情人日前向媒体透露，疫情期一张回国经济舱机票最高被炒到18万。目前上海和北京公安成立专案组，以诈骗形式立案调查。信息时报评论说。

急救进教育还得细化操作。

——中国红十字会总会和教育部近日联合印发《关于进一步加强和改进新时代学校红十字工作的通知》，将学生健康知识、急救知识，特别是心肺复苏纳入教育内容。健康报评论说。

山西临汾饭店坍塌，是农村安全监管缺失之痛。

——8月29日9时40分左右，山西临汾襄汾县陶寺乡陈庄村聚仙饭店发生坍塌事故，当时有民众在此办寿宴。目前救援已结束，救出57人，其中29人遇难，7人重伤，21人轻伤。新京报评论说。

近视形成很难恢复

健康时报记者 孙欢

近日在江苏淮安，一名一岁多的宝宝被查出近视100多度。经询问，是家长过早给孩子进行视频早教。这么小的孩子就近视了，会不会随着孩子的成长，眼睛再恢复？

对此，北京大学国际医院眼科主任医师李明武指出，眼睛的发育不像牙齿，是没有二次机会的，近视一旦形成就不可逆，因为眼轴变长之后是无法再缩短的，因此婴幼儿时期，家长不要过早给孩子看电子产品，特别是长时间观看，这对于孩子的未来视力会造成无法改变的伤害。

近年来，随着电子产品包围人们的生活，近视

幼年化现象越来越明显，尤其很多家长，为了哄孩子方便，在孩子哭闹时选择给孩子看动画等视频，让低龄儿童近视情况愈发严重。

近期，教育部发布了中小学生视力情况抽样调查。结果显示，与2019年同期相比，9个省的中小学生近视率增加了11.7%，小学生的近视率增加最多，达到了15.2%。

对于婴幼儿，家长首先不能让他们过早接触电子产品。“目前近视儿童的发病率逐年上升，除了自身用眼习惯问题造成的近视，还有外界环境的因素。常在室内空间，我们的眼睛接触的光线大都来