

国家疾控局组织专家解答儿童青少年近视防控问题

# 户外活动充足可预防近视

本报记者 白剑峰

国家疾控局近日印发《儿童青少年近视防控公共卫生综合干预技术指南》(以下简称《指南》),提出儿童青少年近视干预技术,采用三级预防策略落实公共卫生综合干预措施,以预防、降低、减缓儿童青少年近视发生发展。针对儿童青少年及家长关心的近视防控问题,国家疾控局组织有关专家进行了解答。

## 增加户外活动有助于促进学习成绩提高

《指南》要求,日间户外活动2小时和体育锻炼1小时。上海市眼科医院院长邹海东认为,户外活动预防近视主要与多巴胺有关,室外较高的光照水平会促进眼睛释放更多的多巴胺,延缓眼轴增长,从而起到预防近视的效果。此外,户外强光照射使瞳孔缩小、景深加深、模糊减少,也认为可能对抑制近视发生起到一定作用。

学龄儿童日间户外活动应达到2小时,落实于校内校外。上学日户外活动时间不足的部分,应在周末补足,并达到每周户外活动至少14小时。幼儿园儿童提倡日间户外活动3小时,把更多的保育内容放在户外。

如果家长很难保证孩子每天有2小时及以上的户外活动时间,可以多利用碎片化时间来补齐,多陪伴孩子走路上学放学,给孩子选择在户外进行的课外兴趣班。在周末多带孩子去户外玩耍或运动,补充光照。老师把一些课程放到户外上,如兴趣类课程、班会等。每周累计达到14小时户外活动也可以达到效果。

邹海东说,每天户外活动2小时,从身心健康要求看,儿童和青少年应平均每天至少进行1小时的中等到高强度的身体活动,以有氧运动为主。每周至少应有3天进行高强度有氧运动以及增强肌肉和骨骼的运动。学校以体育课为抓手,将户外体育锻炼时间纳入每天日间户外活动2小时的范围。

研究发现,增加户外活动不但不会影响学习成绩,反而在一定范围内能够促进学习成绩提高。体育锻炼可以使大脑的额叶、枕叶等得到良好的刺激,有利于儿童青少年复杂逻辑思维能力的形成,可以提高记忆力和提升专注力。此外,运动可以促使大脑分泌内啡肽、5-羟色胺、多巴胺

等激素,让人产生愉悦的感觉,可以缓解学习压力,排解抑郁焦虑等负面情绪,进而提高学习效率。

## 家庭选择电子产品,建议使用次序为投影仪、电视、电脑、平板、手机

《指南》认为,早期发现远视储备量不足并及时采取干预措施,是将儿童青少年近视防控关口前移的关键所在。那么,儿童青少年远视储备量不足和近视前期有什么区别?

北京大学人民医院主任医师王凯认为,正视化前的远视大多为生理性远视,是一种“远视储备”,可理解为“对抗”发展为近视的“缓冲期”。远视储备量不足,指裸眼视力正常、散瞳验光后屈光状态虽未达到近视标准但远视度数低于相应年龄段生理值范围。如4—5岁的儿童生理屈光度为150—200度远视,则有150—200度的远视储备量。如果此年龄段儿童的生理屈光度只有50度远视,意味着其远视储备量消耗过多,有可能较早出现近视。

而近视前期是据散瞳后验光仪测定的等效球镜(SE)度数来判断。近视前期判定标准为尚未近视但远视储备量不高于75度。对近视前期者,应当予以高危预警,重点干预,建议到专业机构接受医学验光等专业检查,明确诊断并及时采取相应措施,控制和减缓儿童近视的发生发展。

《指南》提出,改善学校、家庭、社区视觉环境。那么,现代学习和生活都离不开电子产品,电子产品对眼睛主要有哪些影响?如何正确使用电子产品?

北京大学儿童青少年卫生研究所教授马军认为,视屏类电子产品的屏幕亮度、环境亮度、观看距离和暴露时间是影响儿童青少年视力的主要因素。电子屏幕的特点是直射光、富蓝光、刷屏快、高对比、颜色艳、反光多,容易使眼睛肌肉不断地处于紧张状态,容易产生疲劳,调节力不足出现调节滞后,导致无法看清物体,产生远视性离焦,刺激眼轴长度增加,远视储备量快速消耗,增加近视发生。儿童青少年眼球透过性好,对光刺激敏感,对光变化反应能力强,更容易受到视屏类电子产品的影响。

家庭选择电子产品,建议使用次序为投影仪、电视、电脑、平板、手机。总体原则是屏幕越大、分辨率越高越好,并根据环境调整亮度。学校多媒体教室宜选择大尺寸投影仪或电脑屏幕,相同屏幕尺寸情况下,选择屏幕分辨率高的产品。周围环境较暗时,要打开房间灯光照明,避免在过暗的环境下使用电子产品。

需要通过网络学习时,宜选择电视、台式电脑等大尺寸屏幕电子产品,相同屏幕尺寸情况下,选择屏幕分辨率高的电子产品。电视的观看距离不小于屏幕对角线距离的4倍,电脑的水平观看距离不小于50厘米,手机的观看距离不小于40厘米。儿童青少年卧室不摆放电视、电脑,夜间使用避光窗帘,不开夜灯睡觉。夜间应减少或避免暴露在高亮度、富蓝光的电子产品光线下。

## 任何宣称能逆转近视的治疗方式,均涉嫌夸大和虚假宣传

《指南》提出,采用三级预防策略落实公共卫生综合干预措施。目前,有没有可以治愈或者逆转近视的方法?为什么要从公共卫生视角来预防近视?

王凯认为,迄今为止,没有任何一种方法能够治愈或者逆转近视。近视在临床治疗的过程中,的确能够见到极少数儿童青少年近视患者出现短暂的眼轴回退或者近视度数减少,这与加强户外活动、减少近距离用眼、采用一些医疗手段有关,但眼轴回退或者近视度数减少在临床中是非常罕见的,并非常态。如果后期近距离用眼强度增加,近视度数仍然会再次增长。近视一旦发生,由于持续的近距离用眼环境并没有发生改变,因此绝大多数儿童青少年近视患者还是会不断增长度数。任何宣称能够逆转近视、回缩眼轴的治疗方式,均涉嫌夸大和虚假宣传。

近视防控不能仅仅依靠矫正技术的发展,而是要坚持预防为主,运用公共卫生干预技术才能实现群防群控。坚持防治结合,才能实现减缓远视储备量消耗过快、低度近视向高度近视发展、高度近视的病理化改变等。

## 两部门印发通知——

# 盘点核查就业政策落实进度

本报北京9月4日电(记者邱超奕)记者从人力资源社会保障部获悉:日前,人力资源社会保障部、财政部印发《关于进一步加强就业政策落实有关工作的通知》,要求各地深入贯彻落实党中央、国务院关于稳就业工作部署,精准有效落实就业扶持政策,提高就业政策的知晓度和落实率,增强广大劳动者和用人单位的获得感。

通知提出明确要求:集中开展就业政策分类宣传。启动“就业政策在身边”滚动宣传,逐项开展“看得懂、算得清、办得明”政策宣传解读,讲清楚政策内容、享受条件、办理流程、申领渠道等要素。盘点核查就业政策

落实进度。开展2021年以来就业政策落实进度大排查、问题整改回头看。优先保障中央确定的各项补贴政策,优先落实困难人员的兜底线政策。大力推广“直补快办”经办模式。将就业见习补贴、一次性创业补贴纳入范围,按月开展数据比对,主动向符合条件的推送政策内容,加快审核发放。突出支持民营企业和中小微企业。集中开展人社局局长进企业宣讲,将重点民营企业、专精特新中小企业纳入重点企业用工保障范围,打包落实政策。优化经办流程和权限设置。将政策落实不到位纳入监督举报受理范围,主动接受群众和社会监督。

## 多见于5岁及以上儿童,近期出现低龄化趋势——

# 支原体肺炎应及早识别及时就诊

本报记者 杨彦帆

## 服务窗

近期,有不少儿童检查出感染了肺炎支原体,表现为肺炎、气管支气管炎或者上呼吸道感染。什么是肺炎支原体肺炎?家长如何做到早期识别,及时带孩子就诊?国家卫生健康委组织专家进行了解答。

据了解,肺炎支原体是一种介于细菌和病毒之间的微生物。肺炎支原体肺炎是指肺炎支原体感染引起的肺炎,可以累及支气管、细支气管、肺泡和肺间质。肺炎支原体肺炎是儿童常见的社区获得性肺炎。首都医科大学附属北京儿童医院呼吸二科主任赵顺英表示,肺炎支原体每3至7年会有一个流行高峰,儿童和青少年是主要感染群体,不同地区的流行季节有差异,我国北方地区秋冬季多见,近期夏秋季在南方地区较为流行。

“肺炎支原体感染多见于5岁及以上儿童,近期也出现低龄化趋势,5岁以下儿童尤其是1—3岁也有发病。以发热、咳嗽为主要临床表现,可伴有头痛、流涕、咽痛、耳痛等。”赵顺英提示,对于肺炎支原体肺炎,家长要引起重视,但也不必恐慌。对孩子来说,重点是早期识别,及早发现重症肺炎,及时带孩子到医院就诊,早期选择正确药物规范治疗,感染一般能够较快得到控制。

什么情况下需要考虑可能是肺炎支原体肺炎,需要及早就诊?

赵顺英表示,肺炎支原体肺炎发热程度不一,多数高热,咳嗽具有相对识别特点,呈阵发性,常剧烈,甚至影响吃饭、睡眠,早期多为干咳,后期可咳嗽带痰。如果孩子咳嗽有这些特点,提示孩子可能得了肺炎支原体肺炎,要及早到医院进行诊断。

此外,低龄儿童或者重症儿童,可出现喘息、呼吸增快(气促)或呼吸困难,应引起重视。家长可以通过数呼吸次数辨别孩子是否出现呼吸增快。具体方式为:在孩子平静状态下,当小于两个月的孩子每分钟呼吸超过60次,两个月到1岁的孩子超过50次,1至5岁的孩子超过40次时,则考虑呼吸增快或气促。喘息表现为喉中出现“啞啞声或哨声或笛声”。如果孩子吸气时锁骨或胸骨上出现凹陷,提示出现呼吸困难,肺炎为重症,需要及时就诊。

如何预防肺炎支原体肺炎?赵顺英说,肺炎支原体肺炎目前还没有疫苗。肺炎支原体主要通过呼吸道飞沫传播,引起肺炎的病原体一般都有季节发病情况,肺炎支原体肺炎近2年尤其今年在我国一些区域流行,有少数家庭或者班级聚集发病情况。专家提示,在流行季节,易感人群应尽量避免到人群密集、通风不良的公共场所,并注意保持社交距离。在人流密集场所要佩戴口罩,勤洗手、勤开窗通风。

本版责编:商 畅 白真智 杨笑雨

# 甘肃永登 聚力项目建设 赋能高质量发展

甘肃省永登县,现辖15个乡镇,户籍人口38.3万人。这是一个“厚、积、博、发”充满希望的地方:历史“厚”,古称今居,西汉设县,地处河西走廊门户;产业“积”,基础农业具有都市农业潜质,传统工业富有绿色转型基底;物产“博”,土地资源富集,未利用地面积占全市的46%,矿产资源丰富,储量占全市的70%;态势“发”,主要经济指标连续快速增长,今年上半年,永登实现地区生产总值74.6亿元,同比增长16.7%,获兰州市经济增长“贡献奖”。

永登县对标甘肃省“生态功能型”和“工业主导型”定位,以“三抓三促”行动为抓手,立足资源禀赋和地理优势,狠抓项目建设和招商引资,为强省会全局全域添彩,为高质量发展赋能聚力,加快建设黄河流域生态文明强县,全县经济发展呈现稳中有进的良好发展态势。

牢固树立“项目为先”理念,深入推进重大项目建设“百日攻坚”行动,古浪至河口天然气联络管道工程等7个省级重大项目、树屏甘味特色小镇等11个市列重大项目、庄浪河流域生态发展共同体等37个县列重大项目顺利推进。不断加大资金保障力度,累计争取专项债券项目14个、资金7.83亿元,争取中央预算内项目27个、资金5.03亿元。今年上半年,固定资产投资同比增长12.6%,连续18个月保持两位数增长。

围绕冶金、能源、食品、农业4条重点产业链,建立线索项目、目标企业库,精准开展“引大引强引头部”行动,与中国宝武钢铁集团等中国500强企业达成合作意向。今年上半年,签约招商引资项目47个,签约资金368.8亿元,同比增长11%;落实省外到位资金23.7亿元,同比增长5%。以“优化营商环境

环境攻坚突破年”行动为契机,实行重点项目指挥长负责制,出台食品产业激励政策“金九条”,深入推进“一件事一次办”改革,推行“一站式”服务,全力打造甘肃省最优营商环境。企业开办时间由3个工作日压缩至1个工作日,为新开办企业提供免费刻章服务。

突出“一园四区”,示范建设兰州树屏食品产业园,10平方公里树屏甘味特色小镇土地整治和基础设施配套全力推进,大力发展甘味、航空、预制菜等食品产业,打造新食品产业集群,树屏众创食品园区入驻企业50家,新增产值10亿元。协同建设连河工业集聚区,喜凯隆、高邦铝加工项目建成投产,打造铝制品、钢铁产业集群。加快建设柳中工业集聚区,祁连山固废协同处置等项目顺利推进,打造硅材、建材产业集群。兰州新区“飞地”化工园区签约启动,5平方公里区域纳入新区化工园区一体规划建设,打造新化工产业集群。

扎实推进“强科技”行动,打造创新型、高成长性企业服务平台和服务团队,持续增强科技创新能力,新增省级“专精特新”企业6家、省级科技创新型企业2家、科技型中小企业14家。立足全县“风”“光”资源富集优势,统筹实施48个产业升级项目,延链补链强链,加速传统工业绿色升级,主动融入兰西城市群、兰州新区区域发展格局,在产业共链、平台共享、生态共治等方面同生共长。

数据来源:中共永登县委宣传部



▲ 陇萃堂兰敏旺兰州牛肉面生产基地生产线



▶ 兰州麦仕德精酿啤酒有限公司的果啤生产线



▶ 兰州亿汇鑫食品有限公司的生产设备



▶ 甘肃潮饮生物科技有限公司的饮料生产线