健康关注

中国近视人口高达4.5亿

构建“整体视觉健康”迫在眉睫

本报记者　喻京英

首份视觉健康国别报告

《国民视觉健康》白皮书近日发布的数据显示，2012年我国5岁以上人口中，各类视力缺陷患者约5亿左右，其中近视总患病人数在4.5亿左右。在近日举行的国民视觉健康研讨会上，北京大学中国健康发展研究中心主任李玲教授表示，如果没有有效的政策干预，到2020年，我国5岁以上人口近视患病率将增长到51%左右，患病人口将达7亿。

据《国民视觉健康》研究显示，中国每3人中就有1人患有近视。不难发现，我们周围越来越多的人开始佩戴眼镜，以便能够正常地学习、工作、生活。

“目前，全球有将近45亿人口需要视力矫正，占世界总人口的63%，而这其中有25亿人还未得到矫正。”视觉影响研究院全球传播总监克里斯坦·格罗斯说，“视力不良是一个重大公共卫生和社会议题，视力不良会对人们生活生产造成各种负面影响。虽然国际卫生组织和其他国际组织都在积极研究视觉健康，呼吁各国政府采取应对政策，但在视觉健康问题的国别研究上却鲜有发声，中国的《国民视觉健康》白皮书开创了这一先河。”

作为国内首份系统研究视觉健康的白皮书，《国民视觉健康》从经济效益、公共政策和国家发展的视野来研究“视觉健康”问题，这比以往仅仅着眼于医学层面的视力研究更加全面。同时，《国民视觉健康》总结了国内外的相关政策与经验、提出了完整的行动框架，这为国际和国内视觉健康相关领域的研究者提供了可供借鉴的理论分析框架和可靠的数据支撑，并开辟出了新的研究领域。

视力缺陷已成重大公共卫生问题

作为《国民视觉健康》研究项目的发起人和组织者，李玲在讲述国民视觉健康现状时表示，中国面临着比西方国家更为严重的视觉健康危机。一方面，我国青少年近视患病率居高不下，不仅影响当代，也危害未来国民健康素质，将对国家社会、经济甚至安全都产生重大影响；另一方面，在人口老龄化背景下，各类老年性视力缺陷患病年龄提前，给个人和社会带来沉重负担。

因此，近视低龄化绝非“多戴一副眼镜”这么简单，近视的发生与危害都是不可逆的。随着近视的低龄化带来的病程延长，人群中近视程度的分布会日益向高度近视演变，进而产生各类眼底病变，造成严重的永久性视功能损害。

日益严峻的视觉健康形势，不仅会带来直接的医疗成本和社会保障负担，也会造成患者行为能力丧失进而影响劳动能力和生命质量。据《国民视觉健康》统计，2012年，各类视力缺陷导致的社会经济成本在6800多亿元，占当年GDP 比例高达1.3%。算上视觉缺陷对生命质量的损害，占GDP的比例将达到1.83%。

让人人享有视觉健康

近年来，我国居民视力缺陷疾病普遍发生了很大变化，屈光不正和老视等视光类别的眼疾，已经成为影响视觉健康的主要威胁。但无论是公共教育、预防保健、医疗服务提供与医疗保障，还是视光产品相关行业监管等方面，与保障全民视觉健康的客观需求相差甚远，视觉健康政策亟待调整。

李玲建议，应从“整体视觉健康”这一理念出发，围绕“健康融入一切政策”的原则，从决策、规划、操作和配套落实4个层面入手，构建我国视觉健康公共政策体系。在决策层面，建立国民视觉健康决策体系，以解决谁为国民视觉健康负责、从哪些方面负责等问题，做到循证决策；在规划层面，以整体视觉健康为目标，做到预防为主、防治结合；在操作层面，将视觉健康保障与医疗卫生和医改衔接起来，让政策落地；在配套落实层面，通过激励机制和明确时间表，借助行政体系来推动视觉健康保障，并加强人才培养和相关基础研究。

有关专家强调，需要把验光配镜作为一种社会服务进行规范，推动其向着健康产业方向发展。现阶段，公众对于视光行业存在着诸多误解，认为眼镜店“暴利”，验光服务应该免费，这与行业标准化程度密切相关。为此，与会行业代表呼吁，尽快出台行业标准，以促进视觉行业健康发展。

根据《国民视觉健康》白皮书的研究建议，我国应该从监管标准、监管人员方式的专业性以及行业准入限制3个方面发力，对视觉行业进行全方位、专业化监管。另外，还应建立符合中国国情的眼科医生、验光师、配镜师人才队伍，并借用医保、税收和价格等手段，推动建立符合行业规律的人才薪酬体系，促进视觉行业健康发展。

链接▶▶▶

发达国家和部分发展中国家在视觉健康保健、视觉健康医疗服务及人才队伍建设等方面形成了较为系统的经验，对进一步完善我国视觉健康政策具有借鉴意义：

首先，发达国家通过建立视觉健康档案对重点人群进行跟踪监测，为制定科学合理的视觉健康干预政策打下了基础，同时也为早发现、早治疗赢得了宝贵的机会。

其次，发达国家的视觉保健政策已经从单一的医学预防政策转向医学、社会政策整合的新方向。电子产品使用指南、与教育部门合作增加青少年户外活动时间等政策，极大改善了新加坡和其他发达国家青少年的视觉健康情况。

第三，发达国家已经普遍将视觉健康纳入国民健康保障体系中，从预防、治疗到康复甚至配镜都已经纳入基本医疗保障中，这为实现国民视觉健康整体化提供了最坚强的保障。

第四，对视觉健康人才和视觉健康产品进行严格的管理。除了传统的手术、开药等过程受到严格监管以外，发达国家眼镜生产、配镜流程都有严格的规定，将其纳入医疗行为监管范围。

医说新语

儿童癫痫发病率高于成人

朝　闻

癫痫俗称“羊角风、羊癫疯”，是由多种病因引起的慢性脑部疾病，也是神经内科最常见的疾病之一。相比成人，儿童和青少年癫痫发病率较高，儿童的发病率约为成人的10倍。北京大学第一医院儿科主任姜玉武教授强调：“儿童期是癫痫的高发时期，18岁以下儿童占全部癫痫患者的6成以上，同时，儿童癫痫的诊治关乎孩子及家庭的未来。但一些家长对癫痫的认知和治疗观念存在误区，导致患儿延误就医、治疗不积极、不规范等情况，影响治疗效果。”

“癫痫并非不治之症。”姜玉武教授强调，一些家长因为孩子有病就心急乱投医，辗转接受不规范治疗后，反而对于孩子的病情控制不利。各国临床研究表明，新诊断的癫痫病人，如果接受规范、合理的抗癫痫药物治疗，七八成患者病情可以控制。

据调查，我国癫痫患者有60%起源于儿童期，小儿癫痫如不及早正确诊断、正规治疗，对其身体、心理和智力都有影响。中国抗癫痫协会名誉会长李世绰介绍，癫痫的发作具有突然、短暂和反复性特点，如果不进行规范治疗，孩子发作时可能会遭受各种意外伤害甚至猝死，癫痫患者的死亡危险为一般人群的2至3倍。癫痫发作不仅让孩子身体遭受痛苦，还会令孩子出现自闭、自卑和抑郁等消极心理。此外，癫痫反复长期发作造成的脑损伤，对孩子的智力会有不同程度的影响，数据显示，约30%的癫痫患者认知功能有缺陷。

专家指出，小儿癫痫的治疗宜早不宜迟，越早治疗，对病情的控制越为有利，其预后情况也越好。很多家长习惯在网上寻找就医信息和治疗方法，但网上信息鱼龙混杂，很难分辨。姜玉武提醒，家长应尽早带孩子到规范诊疗中心或正规医院的专科门诊就医。如果在就医前，孩子出现癫痫发作，应详细记录发作时的细节，这有助于医生给予更有针对性的治疗。

李世绰强调，除了及时就诊、家长最好适当掌握一些癫痫发作的急救知识。与普通孩子一样，癫痫患儿也可以参与到社交与学习生活中。要鼓励孩子参加集体活动，克服羞怯和无能感，避免“过分保护”，培养孩子的独立性和自信心，这样才是真正保护孩子的未来。

保健园

降压，您吃对药了吗？

张　辉

高血压管理并不复杂，关键在于患者的认知和自我管理。然而，遗憾的是，绝大多数患者并不了解正确的用药理念，存在太多的误区，导致血压不能很好地控制，最终引发严重心脑血管疾病。在刚过去不久的“6·10血压日”，多位专家指出，高血压患者自我血压管理存在比较突出的4个焦点：

焦点1 ：降压一定要长效吗？

上海交通大学医学院附属瑞金医院高血压研究所所长王继光教授指出，服用长效降压药，作用时间长，造成的血压波动小，一天一次就能平稳控制好24小时的血压。有些长效药物半衰期长达50小时，即使偶尔漏服，也不会对血压造成波动。而短效药物作用时间短，不能很好地控制24小时血压。

焦点2 ：降压一定要规律服药吗？

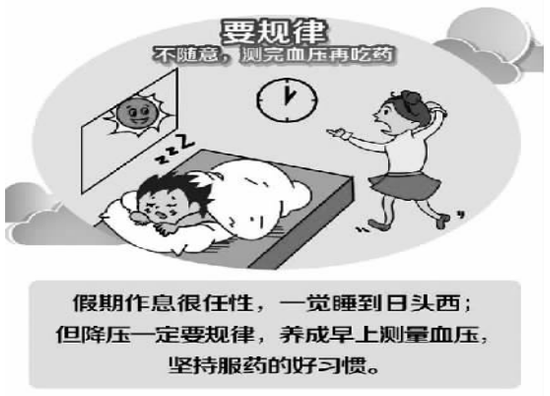
北京大学人民医院教授孙宁玲指出，服降压药的时间一定要尽量固定，保证规律，这样带来的好处是能避免服药间隔时长时短造成的血压波动。那么服药时间究竟是在早上还是晚上比较好？孙宁玲说，清晨时段的血压较高，又是心脑血管事件高发时段，一般应该在早上起床后吃药。

焦点3：　降压是不是越快越好？

服了降压药后，需要多长时间把血压降下来？用药两三天血压就降下来，这样的降压速度是否可取？这些问题一直困扰着很多高血压患者。北京大学第一医院教授李建平说，高血压不是一天两天形成的，自然也不能一天两天就降下来。降压应该和缓，慢慢降下来。如果血压突然降下来，反而有可能带来危险。李建平说，一般服用长效降压药物，一到二周起效是很正常的，四到八周血压降到目标值是常态。要有耐心等待血压和缓地降下来。不要几天没有降下来，就换药。不仅不会帮助找到适合的药，反而有可能带来风险。

焦点4 ：降压药能不能吃吃停停？

北京医院教授汪芳说，很多患者都存在吃药不坚持的问题，有的人因为所谓的“是药三分毒”，想尽量少吃药；有人是担心天天吃，会不会耐药；还有人是偷懒嫌麻烦，吃药做不到坚持。这些都是高血压患者常见的错误认识。只要确诊了高血压，无论有没有症状，是否感觉到头晕，都要按时服药，而不能漏服，更不能随便停药。停药会造成血压波动，而血压波动会造成血管损伤，甚至引发心脑血管疾病。对于高血压患者来说，只有坚持服用长效药物，平稳控制好每个24小时的血压，才能真正管理好血压，更好地预防心梗和脑卒中的发生。



健康资讯

国医大师王琦学术研讨会举行

本报电（静闻）近日，国医大师王琦9种体质学术传承国际研讨会暨9种体质大数据项目启动仪式举行。本次活动旨在探讨国医大师王琦9种体质学说，让9种体质理论及实践能够推广普及，成为指导人们生活健康的实用方法。

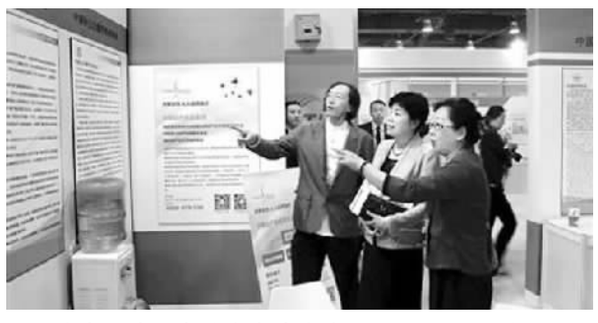
据介绍，9种体质学说是国医大师王琦带领体质研究课题组，历经30余年进行流行病学调查才总结出来的中国人的体质理论。该理论把中国人的体质分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质及特禀质9种，每种体质都有各自不同的特征。体质不仅决定了人的形态结构、心理特征，还决定了人们容易得哪些病。人们如果了解了自己的体质，就能根据体质类型，选择怎样吃、怎样起居、怎样养生，从而掌握自己健康的主动权。因此，9种体质学说其实不仅是医学理论，是帮助人们实现未病先防、已病防变、病后康复的一种生活方式。

《与癌共存》新书上市发布

本报电（余静）徐克成教授《与癌共存》新书近日发布。书中的故事和观点，深入浅出，通俗易懂。这是徐克成教授继《非常故事》、《我对癌症患者讲实话》等科普读物出版后的又一抗癌科普著作。

据介绍，徐克成教授本人既是一位消化病专家，也是一位战胜自身癌症的强者，近年来主攻癌症综合治疗。他对癌症的认识，既来自专业性探讨，也来自其自身的经历，这令其在肿瘤诊治上开辟了一条新路。

京交会健康医疗热点纷呈



健康医疗服务是今年京交会围绕“开放、创新、融合”理念设置的6个重点领域之一。在“一带一路”下的互联网医疗暨国际医生集团合作论坛中，融互联网技术和大数据分析于一体的数字化精准健康管理服务平台“记健康”首次亮相，它代表了中国互联网慢病健康管理的先进理念和有效路径，为“互联网+医疗”和慢病管理模式的发展带来了创新思路。

张　敏摄

健康互联网

养成规律饮水好习惯

张宏达

来自《中国水与生命质量认知调查报告》显示，95.3%的人不会喝水，65.9%的人直到渴了才喝水，只有不到5%的人有定时定量规律饮水的好习惯。

久坐不动、经常熬夜、大运动量等人群更容易缺水。北京天地万物生物健康科技公司中福生命水技术顾问王俊文在近日举行的中国健康饮水高峰会上指出，作为人体细胞的主要组成部分，水是人体最需要的营养载体，如果人不适量饮水，脱水最严重的部位就是细胞的内部，所损失的水分有60%来自细胞内部。

王俊文说，人体受脱水影响最严重的部位是大脑。人体脱水的程度越严重，组织胺越容易取代水分的生理功能。当人体缺水时，大脑必需在组织胺的作用下，才能維持生理功能。大脑长期脱水，不得不依赖组织胺的作用，这样会导致其功能紊乱，这就制造了忧郁症形成的可能。其次，脱水也是癌症、人体血栓形成的重要因素。

王俊文强调，公众应注意饮水吸收问题，比如要减少“豪饮”，讲究“细酌”。每次饮水量保持一定水平，养成规律饮水好习惯。

为何说睡眠是养生第一大补？

王红蕊

古往今来，人们一直十分重视睡眠养生。我国古代医学家称“睡眠是养生之要务”。现代医学家把睡眠称为“自然康复剂”。战国时名医文挚对齐威王说：“我的养生之道把睡眠放在头等位置，人和动物只有睡眠才生长，睡眠帮助脾胃消化食物，所以，睡眠是养生的第一大补。”睡眠，是高等脊椎动物周期性出现的一种自发的和可逆的静息状态，表现为机体对外界刺激的反应性降低和意识的暂时中断。人的一生大约有1/3的时间在睡眠中度过。

因此，采用正确的睡眠养生方法，达到养神、促进气化、生精的目的，对于提高生存质量、抗病防衰、延年益寿具有重要意义。这也是历代养生家非常重视的内容。清·李渔《笠翁文集》中说：“养生之诀，当以睡眠居先。睡能还精，睡能养气，睡能健脾益胃，睡能坚骨强筋。”有人说，睡眠是大自然了不起的恢复剂，这是合乎事实的。经过一夜酣睡，醒来时感到精神饱满，体力充沛。如果睡眠不足，第二天就会疲惫不堪，无精打采，头晕脑胀。《黄帝内经》说：“人卧血归于肝，肝受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄。”人之目视、足步、掌握、指摄等生命活动的能量，都是通过睡眠源源不断地积蓄起来的。

那么，正确的睡眠养生方法是什么呢？

首先要有正常的睡眠时间。应该在子时（23时至01时）以前上床，在子时进入最佳睡眠状态。中医睡眠机制为阴气盛则寐即入眠，阳气盛则寤即醒来。《黄帝内经》中说，夜半子时为阴阳大会、水火交泰之际，称为“合阴”，是一天中阴气最重的时候。

其次是合适的睡眠姿势。古今医家都推荐右侧卧位，这是因为右侧卧可使心脏在胸腔中受压最小，利于减轻心脏负荷。另外右侧卧时肝处于最低位置，有利于肝脏血液的循环，并且右侧卧时胃和十二指肠的开口均在下方，有利于胃肠内容物的排空。故《老老恒言》说：“如食后必欲卧，宜右侧以舒脾气”。

还有就是良好的睡眠环境。安静的环境是帮助入睡的基本条件，适宜的温度、湿度和新鲜的空气是良好睡眠的保障。卧室宜在睡前醒后开窗通风，氧气充足有利于大脑细胞迅速减轻疲劳。当然睡觉时幽暗的光和舒适的卧具也会对睡眠有所帮助。

我们聪明的祖先还总结了“睡眠十忌”：一忌仰卧，二忌忧虑，三忌睡前恼怒，四忌睡前进食，五忌睡卧言语，六忌睡卧对光，七忌睡时张嘴，八忌睡时覆首，九忌卧处当风，十忌睡卧对炉火。

科学研究证明，在所有的休息方式中，睡眠是最理想、最完整的休息。良好的睡眠能消除全身疲劳，使脑神经、内分泌、体内物质代谢、心血管活动、消化功能、呼吸功能等能得到休整，促使身体各部组织生长发育和自我修补，增强免疫功能，提高对疾病的抵抗力，所以有“睡眠是天然的补药”。

（作者为北京朝阳区中医医院医师）

杏林寻宝
——中华传统医药漫谈