健康关注

6月6日是第22个全国“爱眼日”，今年“爱眼日”活动主题为“‘目’浴阳光，预防近视”。

当前我国近视防控面临严峻局面，数据显示，我国近视发病率比较高，2012年在我国5岁以上总人口中，近视的人数在4.5亿人左右；到2050年，全世界每十个人中就有一个人患有近视，而这其中1/3将会是中国人。

城市学生近视增至80%
我国近视防控形势严峻

本报记者　喻京英

中国青少年近视率排世界第一

世界卫生组织最新研究报告称，目前中国近视患者人数多达6亿，几乎是中国总人口数量的一半。我国高中生和大学生的近视率均已超过七成，并逐年增加，青少年近视率高居世界第一，小学生的近视率也接近40%。相比之下，美国中小学生近视率仅为10%。

“6岁到18岁的城市学生近视发生率从低于10%激增至80%。在未来的几十年里，近视导致的眼科并发症将成为导致视力受损和致盲的第一位病因。”在近日举办的“爱眼日”视力健康媒体知识共享会上，北京大学眼视光学研究中心副主任医师迟蕙表示，定期眼检、科学预防儿童近视的发生、科学控制儿童近视的进展非常重要。

目前没有直接的证据说明近视的发生是由哪个基因决定的。“在诱发近视的三大因素（遗传、环境和营养）中，科学家们认为环境因素对近视眼的发生起的作用更大。”迟蕙指出，电子屏幕、不良光线、姿势不正确、用眼时间太长以及看的物品距离眼睛太近等，都是不良的用眼环境或习惯。

近视发病率居高不下的原因也与中国的家庭教育观念有直接的关系。迟蕙表示，一方面，家长向孩子施压，逼迫他们加大学习强度和频率以在考试中取得更高分数，导致青少年很少有时间通过户外活动放松身心。另一方面，越来越多的科技产品（智能手机、平板电脑等）使孩子们经常长时间注视电子屏幕，导致他们用眼强度大增，眨眼频率降低。“这些都是造成视力减退的因素。”

遗憾的是，不仅是家长，部分学校也没有认识到电子产品对青少年视觉健康的危害，反而推行使用平板电脑教学。这不仅将发生近视的风险强加到了孩子身上，更加剧了对已近视孩子的视力损伤，将他们进一步推向了高度近视的行列。“预防近视需要随时纠正青少年的不良习惯，成年人也要强化合理用眼的意识。”迟蕙说。

发生具有逐步低龄化

据专家介绍，不断上升的学习压力，导致户外活动时间减少，是当前我国青少年近视人数增长的重要原因。最新证据表明，近视的发生具有逐步低龄化的特点，在3-6岁的群体中，约有2.5%的儿童为近视眼。

“人眼发育是一个循序渐进的过程，人生下来最初都是远视眼，正常情况下成年时眼睛发育成正视眼定型，而现在的青少年大多在还没有成年时，在小学毕业前远视度数就已经耗尽，发展成近视眼。”强生视力健视光学院田欣博士表示，理论上讲，孩子3岁起，就应该在医院建立眼睛保健档案，并且坚持每学期进行一次眼睛的全面检查。一旦孩子出现经常眯眼看、斜看、歪头看、频繁眨眼等现象，可能是眼睛出现了问题，家长要重视，带孩子到正规医院检查、就诊。

有调查显示，45.4%的家长没有主动了解过近视防控知识。这些家长中，相当一部分仍然认为近视“没什么大不了”，他们的一种直接表现，就是纵容孩子玩手机、平板电脑。“现在很多孩子都是低头族，都是‘电子保姆’带大的。”一位不愿意透露姓名的中学教师说，“打游戏、和同学在网上聊天成为孩子们平时放松、交际的重要方式。”电子产品代替了过去孩子之间的游戏玩耍，一些家长由于怕孩子哭闹或者希望安静不被打扰，也往往感觉给孩子一个ipad最省事，甚至把玩ipad作为对孩子的奖励，很多幼童玩起游戏非常熟练，殊不知对眼睛伤害特别大。迟蕙表示，“同样是玩，让孩子多在阳光下游戏，绝对比让孩子盯着手机玩游戏要健康得多！”

值得注意的是，随着近视人数的增加和近视矫正技术的发展，有些孩子和家长认为“反正大家都戴眼镜”“近视没啥关系，大不了成年了‘激光’一下”。对此，田欣表示，矫正技术虽然迅猛发展，并不能改变近视的本质。“并非所有的人都适合矫正技术，即便手术，也是中低度近视的矫正效果更好、更接近正常人。”

“发生近视了却不戴眼镜，会使得眼肌调节紧张，可能加重视疲劳，甚至可能导致弱视。”田欣再三强调，斜视和弱视都需要及早就医，这些眼疾都有合适的手术和治疗时机，如果错过，可能会带来严重的甚至无法治愈的视功能障碍。“预防近视应该是被高度重视的。”

链接▶▶▶

遵从20-20-20原则有助护眼

“近视手术能帮助摘掉眼镜，但不能‘治愈近视’。”迟蕙特别强调，当下控制近视的方法中最好的是角膜塑形镜，而国际上公认的控制近视发展的第一个选择就是户外活动，每天大于两小时以上的户外活动有利于眼睛的健康；还有是饮食习惯、生活习惯、阅读习惯。

最新研究表明，充分的户外活动，特别强调暴露于户外的时间与光照度，可以有效预防儿童近视的形成，“因此，我们提倡‘阳光下’的户外运动。但户外活动时既要“目”浴阳光，也要防止紫外线对眼睛的伤害。”迟蕙强调“因为紫外线伤眼比伤皮肤更厉害。”因此，迟蕙建议学生们在上午10时左右以及下午四点左右两个时间段内活动，其他时间，尤其是夏季，中午阳光最足时不要安排太多的户外运动，不要用双眼直视太阳，因为强烈的光线刺激会灼伤视网膜，造成永久性的视力伤害。如果必须在这个时间段完成户外活动，就要采取相应的防护措施，比如，佩戴太阳镜和遮阳帽等，以免眼睛受到太多的伤害。

“预防近视的发展首先要有一个很好的阅读习惯，比如正确的姿势、阅读距离、阅读光线，还要注意眼睛经常远眺。”迟蕙指出，学生要做到“三个一”，第一个就是做到握笔一定要一寸，笔尖到手指是一寸的距离。如果握得很低，开始写字的时候，手就会挡着视线，所以就会歪着看，而歪着看会导致双眼视力不一样。第二是胸口离桌子要有一拳远，不能靠着，不能斜着。第三是眼睛到纸的距离是一尺。这3点看似简单，但要真正做到并不容易。迟蕙希望家长、孩子共同努力，把外界因素对眼睛的伤害控制得越低越好。

另外，专家还建议遵从20-20-20原则：使用电子产品每20分钟就把视线移到离屏幕20英尺（约合6米）以外的地方，保持20秒或更长时间。马德里康普顿斯大学研究人员西莉亚·桑切斯-拉莫斯指出，成年人和家长必须要行动起来，保护自己和下一代免受进一步伤害。否则，长时间使用电子产品会造成视网膜损伤，甚至导致视力丧失。

专家强调，中国近视眼防控任重道远，青少年近视眼防控必须建立综合防控体系，需要全社会参与青少年近视眼的防控工作，包括政府的政策支持、教育部门减轻学生的作业负担以及家长的配合参与。

医说新语

胸闷 胸痛 心慌 气短

房颤在向你发讯号

静　宇

从房颤初期到晚期，从偶发到持续发作，从阵发性房颤到持续性房颤、再到永久性房颤，如果不积极、及时治疗，房颤会越发严重。多数房颤患者不通过治疗是无法自愈的。近日，恰逢“中国房颤日”，在“关注房颤及时就诊”暨中国房颤日健康大讲堂上，首都医科大学附属北京安贞医院心脏病中心主任马长生表示，房颤可使脑卒中风险增加5倍，血栓栓塞事件发生率为正常人的5至17倍，还会引起心力衰竭，增加致残率、死亡率。胸闷，胸痛，心慌，气短，心跳明显加快，这些平时你没在意的症状，都有可能是房颤在向你发出讯号！

根据国家心血管病中心发布的数据显示，我国每年死于心血管疾病的人数为350万，平均每10秒就有1人死于心血管病。我国约有千万人罹患房颤，患病率达0.77%。

马长生说，正常人的心脏每分钟跳动60至100次，发生房颤时，心房每分钟跳动次数可达到300至600次，而且非常不规律，一会儿快一会儿慢，患者会出现心慌、头晕、疲乏等症状。房颤在我国老年人群中十分普遍，有人将房颤形容为“温柔的杀手”，因为房颤本身的症状并不十分明显，如果不及时治疗，由此造成的卒中、心衰、血栓栓塞等潜在疾病危害，会对患者的生命造成极大威胁。而阵发性房颤患者还会随着病情加剧，发作次数逐年增加，发作时间延长，有些发作频繁或转为持续房颤的患者会导致心房进一步扩大而使后续治疗难度加大，房颤发作越频繁，脑血栓风险则越大。因此，早诊断、早治疗对房颤患者来说尤为重要。

专家呼吁，广大民众应提升对房颤的认知度。患者一旦有上述反应，就应及时到医院接受诊断和治疗，尽早让心脏回归正常健康状态。

健康互联网

糖尿病综合管理面临挑战

常　工

当前，国内2型糖尿病患者整体血糖达标率不容乐观，仅有不到1/3的患者血糖控制达标，除此之外，有近60%的2型糖尿病患者体重超标或肥胖。随着2型糖尿病患者血糖、血压、血脂、体重等控制不佳，其并发症的发生风险及危害也显著增加。

北京医院内分泌科主任郭立新教授在近日举行的安心必达-2型糖尿病公益项目（简称“安心必达公益项目”）沟通会上强调，糖尿病患者更应关注心血管危险因素的综合管理。郭立新说，心血管事件的发生已成为糖尿病患者的最大威胁，糖尿病患者不能仅仅关注降糖，同时还要注重血压、血脂、体重等多种心血管危险因素的管理和控制。但令人担忧的是，很多糖尿病患者及家属对此知之甚少。相关数据显示，我国2型糖尿病患者多重风险因素控制现状堪忧：72%糖尿病患者合并高血压或血脂紊乱，血糖、血脂和血压同时都达标的比例仅为5.6%。

北京协和医院内分泌科主任邢小平教授指出，当前，糖尿病患者的综合管理面临巨大挑战，如何在患者及家属中普及降糖同时也要关注血压与体重的综合管理理念，已成为减少糖尿病患者心血管事件发生率的一个关键。

会上，作为公益大使的中国女排总教练郎平分享了她鲜为人知的糖尿病患者家属经历。郎平的父亲是一位糖尿病患者，像很多患者一样，血糖高、血压高、体重也高，是名副其实的“三高”患者。在其父患病和治疗过程中，包括家人都未曾意识到心血管并发症离他们有多近，也没有对血压、体重等这些糖尿病患者的心血管危险因素进行有效控制，最终，其父因心血管并发症离世。

郎平为此呼吁，关注糖尿病从我做起。希望更多的2型糖尿病患者及家属，能在关注降糖的同时，提高对血压、血脂、体重的综合管理意识，远离心血管并发症的发生。

为了让更多的患者及家属知晓糖尿病与心血管事件的密切关系，尽早开始重视糖尿病的综合管理，从而避免远期心血管事件的发生，安心必达公益项目将持续在全国范围内开展糖尿病健康教育知识普及，并为糖尿病患者捐赠创新药物。

健康新概念

实验室检测水平 对临床决策至关重要

珏　晓

实验室的检测质量与效率对于患者获得有效、及时的临床决策与最佳治疗结果至关重要。在近日举行的罗氏诊断全新一代CCM实验室自动化整体解决方案在华上市会上，复旦大学附属中山医院检验科主任潘柏申教授表示：“如何同时满足临床与患者对检验准确度与及时性的诉求，从而进一步提升检验报告的质量与速度，成为实验室亟待解决的问题。数据显示，60%的临床医疗决策依赖于诊断结果。”

潘柏申说，准确、快速的检测结果，有助于临床医生制定有效的个体化治疗方案，给予患者更好的医疗护理和有效的疾病管理措施。在此过程中，检验科为患者提供的每一份检测报告，都成为临床诊治的重要参考依据。

随着实验室检测项目日趋多样化、检测量大幅增加，医患对实验室的要求也日益提高，如何同时满足检测可靠性与及时性的要求，是当前实验室建设和管理所面临的严峻挑战。

为进一步优化实验室全流程自动化管理，满足未来临床及医患对检验的更高要求，罗氏诊断全新一代实验室，在原有基础上实现了全程样本自动化升级，提高了整体检测效能，减少了工作量与试剂浪费。检验人员对科室所有样本可以做到时时掌握，无需再担心样本报告时间不可控、样本查找困难、手工操作错误等问题，全面提升了检测质量。

杏林寻宝
——中华传统医药漫谈

耳鸣如何以“二实二虚”法辨症？

王红蕊

耳鸣是自觉耳内或颅内有声响，但外界并无相应的声源。耳鸣多数是一种主观症状，也常常是早期听力损害的暗示或警告。耳鸣是世界医学难题，是医学界公认的顽疾，病情复杂，摆脱耳鸣的梦魇，是医患共同追求的目标。治疗时，一定需要医生和患者的耐心。有些患者追求根治，往往欲速则不达。

轻度耳鸣患者，只是间歇性发作，耳鸣声音很轻，只有在安静的环境中才感觉到耳鸣的存在，有的患者只在睡觉时听到犹如“知了”般的声音；中度耳鸣患者，耳鸣表现为持续性，即使在嘈杂的环境中，患者也能感觉到耳鸣的存在，这个时候往往伴随患者听力下降，会出现听不清、头晕、注意力无法集中、焦躁等症状；如果是重度或极重度患者，耳鸣症状不仅长期持续，而且响声会越来越大、久治不愈，导致耳聋、脑鸣等疾病，还会出现忧郁、孤独等不良心理问题。这些问题会严重影响患者正常的生活、工作和社交活动。耳鸣和耳聋往往分不开，要及早治疗耳鸣防止耳聋，尽可能保存听力，即使是残存的听力也要保存。

古代医籍中对耳鸣的论述很多，如中国最早的医著《黄帝内经》中说：“髓海不足，则脑转耳鸣”，“上气不足，……耳为之苦鸣”。耳鸣有虚实之分。《景岳全书》记载：“凡暴鸣而声大者多实，渐鸣而声细者多虚；少壮热盛者多实，质清脉细，素多劳倦者多虚。”简单概括病因可归纳为“二实二虚”。“二实”之一是指肝火上炎，肝阳上亢，上扰清窍而致耳鸣，之二是痰湿郁久化火，上攻耳窍也会产生耳鸣。实证耳鸣的特点是发病时间不长，每次持续时间短，声音高亢，如蝉鸣。实证耳鸣常伴有耳胀耳痛、流脓、发热、头痛眩晕、面红目赤、口苦咽干、烦躁不宁、舌红苔黄、脉弦数有力。治宜平肝伐木，清肝降火。方用龙胆泻肝汤、天麻钩藤饮、镇肝息风汤等加减。“二虚”之一就是肾虚，中医认为“肾开窍于耳”，肾与耳的关系最为密切，肾虚易产生耳鸣；除了肾虚外，脾胃虚弱也会诱发耳鸣，因为“脾胃为后天之本”，脾胃虚弱使得气血不足，耳窍失养渐发耳鸣。虚证耳鸣往往是病程较久，每次发作时间长，声音相对低沉，如潮水。虚证耳鸣可兼有须发早白、腰膝酸软、性欲减退、舌淡白、脉沉细无力。治法补肾填精，方用耳聋左磁丸、杞菊地黄丸 、六味地黄汤等加减。

其实耳鸣是有好发人群的，即平时特别仔细，做事讲究完美；特爱思考，爱钻牛角尖，爱较劲；经常为自己设定短期或长期目标，认为自己有毅力，只要能坚持，什么都能实现，包括自己耳鸣的治疗。因此，在接受医生治疗的同时，需要学会避免以上状态，改变自己不健康的生活和工作状态。这部分耳鸣是情绪问题的局部表现，部分病人可能为神经衰弱、抑郁状态、焦虑状态，一定要寻求专科医生的专科治疗。大部分这类患者，通过专科治疗后，耳鸣是能够消失的。当然还有一部分耳鸣要排除颅内肿瘤或身体其他疾病。

（作者为北京市朝阳中医医院医师）

健康资讯

全国疑难及重症肝病大会召开

本报电（刘　颖）第九届全国疑难及重症肝病大会近日在北京召开。会议以“疑难及重症肝病的时代”为主题。国内外著名肝病专家学者共同围绕目前肝病学研究的进展及热点问题进行专题研讨，全方位展现肝病学领域的最新成就和发展趋势，并针对我国的肝病治疗趋势发表看法。

北京举行大型活动宣传戒烟

在《北京市控制吸烟条例》实施两周年之即，由北京市爱国卫生运动委员会等单位主办的“健康北京 无烟通州 2017年世界无烟日宣传活动”日前在京举行。

活动中专家们为前来咨询的市民免费测量肺功能、血压等生理指标，并耐心回答他们提出的关于戒烟与呼吸系统疾病防治的问题，中国人民大学附属中学医学社的10名同学作为志愿者前来参加。图为志愿者在活动现场发放戒烟知识知晓率调查问卷。（张　丹摄）