

健康关注



怎样减少“小眼镜儿”

王晓

户外活动减少、电子产品依赖、课业负担繁重……随着当下人们生活方式的改变，近视的发生率正在不断攀升。6月6日是全国爱眼日，今年的主题是“共同呵护好孩子的眼健康，让他们有一个光明的未来”。据世界卫生组织统计数据，目前全球约有14亿近视人口，其中近半数在中国。如果不采取有效的干预措施，预计到2020年，中国近视人群将突破7亿人，高度近视人群将达4000万—5150万人。导致青少年近视高发的原因是什么？我们能否遏制这种情况蔓延？

近视是种现代文明病

目前，我国各年龄段青少年的近视呈现发病年龄早、进展快、程度深的趋势。事实上，近视是种现代文明病。“不仅在中国，全球的近视发生率都在上升，且呈现低龄化趋势。”北京同仁医院眼科中心斜视与小儿眼科主任付晶说，过去人们常认为，戴眼镜是有知识有文化的象征，可如今，“低头族”随处可见，近视人群日益增多，特别是很多儿童及青少年，早早地加入到“近视大军”中。

据不完全统计，我国小学生近视发病率约30%、初中生约60%、高中生约80%，而大学生已高达90%。由于科技不断发展，生活方式发生改变，现代人不可避免地要读书看报写字，还要使用各类电子产品，特别是长时间使用手机。过去人们总爱说“玩手机”，随着移动终端兴起，人们看手机的时间越来越长。而且，手机的功能不断拓展，几乎涵盖了娱乐、学习、医疗、订餐、叫车、购物等方面，手机已成为大多数现代人生活中的“刚需”。“人们对手机依赖的加剧，加之不注意保护视力、过度用眼等，都是导致近视发生率大幅增长的重要因素。”付晶强调，这种状况对于儿童和青少年来说尤为严峻。

近视不仅给生活造成不便，还会降低国民素质，成为公共社会问题。这并不是危言耸听。据了解，无论是征兵还是招飞行员、消防员等，对视力都有着严格的要求。但近视越来越多，符合条件的人才会越来越少。近年来，在征兵中因视力不达标被淘汰者大有人在。据悉，由于近视率太高，中国民航招飞只得降格要求。新版民航招飞体检规范中，不仅放宽了对视力的要求，部分做过近视手术的人也被允许报考。种种问题，均已显示出中国作为“近视大国”的现实隐忧。

婴儿出生自带远视储备

人类在进化过程中，已发展出了对抗近视的远视储备。婴儿在出生时，其实都是远视眼。这种生理性远视是一种“远视储备”。

付晶说，刚刚出生的婴儿通常都是远视眼，在未来的生长发育过程中，不仅身体会成长，眼球也会成长，眼轴随之变长，远视度数逐渐趋于正常，这个过程称之为眼球的正视化。但现在很多孩子过早出现了近视，也就是将“远视储备”过早地消耗掉了。现在，前来就诊的儿童多是近视问题，特别是暑期门诊时，七成以上都是家长带孩子来看近视的。不仅如此，过去近视高发多是从小学三四年级级开始的，但现在很多幼儿园的小朋友就已经近视了。

“一些只有三四岁的孩子，一检查居然度数很高。”对此，付晶非常痛心。

过早近视可增加高度近视风险

很多人认为，近视没什么，配副眼镜、做个手术就可解决。付晶说：“过早发生近视，未来出现高度近视的可能性就大大增加，而高度近视会增加致盲风险。”据了解，随着近视度数的不断加深，眼轴会被过度拉长，导致各种眼病高发。调查发现，600度以上的高度近视人群，发生视网膜脱落、白内障、青光眼、黄斑变性等疾病的风险，比普通人高很多。这些眼病均可导致视力严重下降，严重的会导致失明。而这些问题，通过戴眼镜或者手术都不能得到解决。

近视一旦发生就不可逆，这是因为眼轴一旦被拉长就无法再恢复。目前所有的方法，如配镜、激光手术等，都只能矫正视力而非治愈，任何治愈近视的说法都是不可信的。有些家长给孩子验配的角膜塑形镜，除了能起到暂时矫正视力的作用，还能延缓部分近视的进展，但也只是治标不治本的方法。可见，预防近视绝非小事。

日照不足也容易发生近视

怎样才能保护好儿童及青少年的视力健康、遏制住近视高发的态势？专家强调，首先是做好预防。

过去普遍认为，除了遗传因素，近视主要是由于长时间近距离看东西造成的，但最新研究发现，日照不足也容易发生近视。英国剑桥大学的一项调查表明，儿童每周多在户外玩耍1小时，患近视的风险将降低2%。还有很多研究也证明，户外活动是近视眼的独立保护因素，因为阳光里面有一些物质，可能与眼球发育及抑制近视发生有关，所以晚上户外活动，是达不到控制近视的效果的。因此，建议儿童及青少年多进行有效户外活动。这需要幼儿园及学校积极配合，保证儿童及青少年在白天拥有足够的户外活动时间，最好保证平均每天两小时左右。

此外，控制用眼时间，特别是持续用眼时间也非常重要。要科学用眼，读书写字，使用电脑时间不要过长，一定要控制时间，注意休息，儿童及青少年切忌长时间近距离用眼。特别是在使用电子产品时，更要注意改变不良用眼习惯。无论是看书、写作业还是使用电脑、手机，都要保持30—40厘米的距离，每用眼40分钟左右，应远眺几分钟。

保护儿童视力，关键要做好“防”和“控”。所谓防，是指防止近视的发生，控制是指控制近视的进展，这需要家庭、幼儿园、学校、医疗机构、社会组织、政府职能部门等各尽其责，齐抓共管，形成合力。

查明“真”“假” 尽早干预

专家建议，每半年检查一次视力，从而尽早发现问题，尽早干预。家长和教师要格外关注孩子的眼健康。有些孩子在黑板或者远处时，会不自觉地眯起眼睛，这就有可能是近视，应及时带孩子去正规医疗机构检查，如果确认是近视，还要区分“真”“假”。

部分儿童的近视是由于睫状肌过度调节引起，这种过度调节通过放松肌肉后有可能恢复，这就是假性近视。而真性近视无法通过任何方式消除，需要及时干预，例如佩戴度数合适的框架眼镜、隐形眼镜，或者使用角膜塑形镜。

判断是假性近视还是真性近视，要具体看散瞳验光以后得出的度数。

需要注意的是，不能因为孩子的近视度数浅，或者认为戴眼镜影响美观，角膜塑形镜太麻烦等，就放任不管、听之任之。要知道，长期疲劳用眼会导致近视进展更快。

健康互联网

《中国体检人群结直肠癌及癌前病变白皮书》发布 助力结直肠癌防控

赵妍春

《中国体检人群结直肠癌及癌前病变白皮书》（简称“白皮书”）近日发布，对于加强公众及企业对肠道健康的重视，提升公众结直肠癌及癌前病变的筛查意识，助力国家结直肠癌防控工作的开展具有积极意义。

这份《白皮书》是目前基于分子诊断技术的结直肠癌筛查的最全面的一份大人群数据，该数据是由诺辉健康与爱康集团达成战略合作逾两年完成的，也是诺辉健康在爱康集团全国近40个城市的120多家分支机构使用“常卫清”进行了4万人群的肠癌筛查结果。数据显示，阳性率接近9%，而接受肠镜的阳性人群，近50%都在肠镜下发现了各种病症，包括了肠癌和癌前病变。目前，诺辉健康自主研发的噗噗管、常卫清®多靶点粪便FIT-DNA检测等创新技术被写入《中国结直肠肿瘤早诊筛查策略专家共识》以及《防癌体检规范专家共识》中，引领行业标准，受到国内近百位权威专家的推荐。

中国癌症基金会理事长赵平教授表示，癌症是严重威胁我国居民健康的重大慢性疾病。控制癌症发病率的关键在于病因预防，而提高和普及先进的筛查和诊疗技术至关重要。结直肠癌作为我国仅次于肺癌、胃癌的第三大高发癌症，根据2018年《中国结直肠肿瘤早诊筛查策略专家共识》的统计数据显示，每年新发病例42.92万人，死亡病例28.14万人，防控形势严峻。但结直肠癌从癌前病变（腺瘤）发展到恶性病灶有一个较长的过程，是少数能通过筛查做到早期发现、早期治疗的恶性肿瘤之一。

专家提醒，年轻人也不可掉以轻心。近年来越来越多青年人习惯于不健康的生活方式，导致体重指数过高，糖尿病患病率也逐渐升高，这些因素可能是导致我国青年结直肠癌发病率逐渐增高的主要原因，建议定期检查。

医说新语

发呆、愣神可能另有原因

孔令柱

很多家长都曾碰到过自己的孩子突然发呆、愣神的情况，以为这是孩子注意力不集中的问题，其实并不尽然。但是有一种“愣神”需要家长注意，这有可能是癫痫发作的症状表现。

对于癫痫发作的形式，人们通常了解的仅仅是四肢抽搐、口吐白沫、大小便失禁、意识丧失等，当然，这些是最常见的发作表现。但还有一些发作表现鲜为人知，如果患者恰巧又是儿童，不能清楚表达不适感受，更容易被家长和老师忽视，延误治疗。

据首都医科大学三博脑科医院癫痫中心外科主任周健介绍，愣神就是一类容易被忽视的复杂部分性发作，而失神发作大多是一种全面性发作，两者虽然临床症状表现相似，但脑电图表现及治疗手段截然不同。有些愣神患者仅仅表现为短暂的言语中断，眼神发直，持物掉落等，不伴有跌倒和任何抽搐；而有些愣神患者在随后发作过程中还可以自行过马路、乘坐公交车，有些患者在骑车过程中发作，甚至可以在发作中骑行数公里，醒来不知道自己身处何处。

周健表示，愣神发作看似轻微，但长期、频繁发作会对脑部造成慢性损害，如果每天出现发作，脑神经细胞特别是海马神经细胞会出现不可逆的损害，记忆和认知功能会逐渐下降，儿童患者会出现学习困难、成绩下滑，对患儿身心发育都会产生严重影响。经过详细的术前评估，多数愣神发作患者在明确癫痫灶后可实施癫痫灶切除手术，且术后可获得较满意的效果。反之，患者如对愣神发作置之不管，极易发展为四肢抽搐的“大发作”，严重影响生活质量。

周健提醒家长，要注意观察孩子，如果发呆情况过多，甚至还有不停的点头、摇头、手中持物突然掉落的情况，同时伴有智力减退明显、易怒、不愿与人交流的异常表现，要及时到正规医院的癫痫中心就诊，尽早明确诊断，及早正规治疗，争取在早期控制病情的发展，以获得更好的治疗效果。

健康资讯

我国开建真菌病监测网

本报（喻京英）国家卫生健康委近日发布《关于建立全国真菌病监测网的通知》及方案。《通知》明确，建立全国真菌病监测网。同时，有条件的地区和医疗机构也应当逐步开展相应监测工作。当监测单位在常规检验中发现可疑高危致病菌、多重耐药或全耐药“超级真菌”时，需将信息实时上报至国家中心。

据悉，监测网将对我国真菌病的病原谱、耐药性，以及特殊、限制级抗真菌药物临床应用情况，开展定期监测。同时，针对高危病原真菌及真菌病区域性暴发，开展实时主动监测，进行预警与防控。还将组织开展真菌致病性与致病机制、耐药性与耐药机制，以及传播与流行病学研究，以及我国临床真菌感染与耐药的经济负担研究，并提出遏制病原菌及传播的意见建议等。

“肠道养护行动”启动

本报（孙换珍）由中国保健协会和御艺林共同发起的全民健康方式之“肠道养护行动”近日在全国各地启动，旨在提升公众的肠道健康意识。

根据最新的《2018国人肠道健康白皮书》显示，肠道健康是全民关注的健康问题，关注度高达84.4%，肠道作为人体的“第二大脑”，对健康有着举足轻重的影响。“肠道养护行动”以用心做公益的心态走进敬老院，帮助老年人解决便秘问题。

呵护儿童眼健康



近日，由北京市卫健委和北京首都大耳鼻喉医院等单位共同主办的“学生近视防控活动”，在北京史家小学登场。图为医护人员现场为学生进行近视防控筛查。 樱子摄

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

“不顾地以贪名兮，心佛郁而内伤。联蕙芷以为佩兮，过鲍肆而失香。”这是楚辞《七谏·沉江》中的两句。蕙兰和白芷在尧、舜、禹时组成一对称为“蕙芷”，代表着中华民族上下五千年的文明历史。在中国传统文化中，“蕙芷”被视为中华民族秀丽山河与繁荣昌盛、领土完整和民族团结的象征和标志。

有如此重大意义的“芷”就是我们中药里的白芷。白芷为伞形科植物白芷或者杭白芷的干燥根，是一种非常常用的中药，且可药食两用。白芷色白性温，味辛微甘，入肺、脾、胃经。为阳明经引经药。可上行头目，下抵肠胃，中达肢体，遍通肌肤以至毛窍，而利泄邪气。白芷有祛风解表之效，用于感冒风寒、头痛、鼻塞等证；有祛风止痛之效，用于头痛、偏头痛、肩胛骨痛、鼻渊头

痛、齿疼等；有消散排脓之效，用于治痈肿疮疡，初起能消散，溃后能排脓；有燥湿止带之效，用于妇女寒湿白带；有宣通鼻窍之效，用于鼻渊之浊涕长流，不闻香臭者。

关于白芷止痛的功效还有一段有趣的传说呢。公元960年，宋太祖赵匡胤建都汴梁。南方有一富商的掌上明珠年方二八，患痛经，每逢行经即腹部剧痛，有时昏厥过去不省人事。虽遍访当地名医，疗效甚微，形体日衰，容颜憔悴。为了治好千金之疾，富翁携爱女前往京都寻找名医。赶上汴梁，适逢女儿经期，腹痛顿作，呼天唤地。正巧，一采药的老翁路过闻之，仔细询问病情后，马上从药篓里取出白芷一束相赠，嘱咐以沸水洗净，水煎饮用。富翁半信半疑。不料

妙用“白芷”

王红蕊

一煎服而痛缓，二煎服而痛止。富翁喜出望外，四处寻得采药老翁，并以重金酬谢。从此，白芷一药在百姓中广为流传。后人先把白芷用沸水泡洗四五遍，干后研末，炼蜜成丸，丸如弹子大。因香白芷在京都汴梁得，故取名“都梁丸”，更增添了它的神奇色彩。白芷气味香窜，在通窍活血汤中可代替麝香，不少医生治疗各种痛症，在辨证施治的前提下加入白芷一味，每每能收到满意的效果。

白芷还可改善人体微循环，促进皮肤新陈代谢，消除色素在组织中过度堆积，去除面部色素斑痕，治疗皮肤疱疹疥癣等。《神农本草经》指出：白芷“长肌肤，润泽颜色，可作面脂。”无论是“千金面脂方”，或是慈禧太后的驻颜宫廷秘方“玉容散”，白芷都是制作面脂的

主药。现代医学证明，白芷对痤疮、黑头、粉刺都有一定的疗效，在美白祛斑、改善微循环，延缓皮肤衰老方面有着独特的疗效。

（作者系北京市朝阳区中医医院副主任医师）



白芷