

逾六成孩子在6~10岁开始触网,眼视光大数据平台助力近视普查

近视防控亟需“信息化”

儿童健康

中国妇女报全媒体记者 周韵曦

如今,约20%青少年平均每天看电视超过4小时,逾六成孩子在6~10岁期间便开始接触网络,而短视频软件的用眼时长占青少年网上娱乐总时长超20%。这是最新发布《信息化时代儿童青少年近视防控报告》(以下简称“报告”)中的数据。

中国妇女报全媒体记者在近日举行的“报告”发布会上了解到,“报告”是由北京大学中国健康发展研究中心主任李玲教授带领团队于2020年开始启动的新一轮研究,研究数据显示,2021年,我国儿童青少年近视患病率过半,这一严峻形势与信息化时代我国儿童青少年用眼行为与用眼环境的变化息息相关,主要表现为电子产品使用增多、低龄触网严重、短视频软件用眼时长增加以及睡眠不足等。李玲在会上呼吁,大力推进公共政策以应对日益严峻的视力健康危机。

应积极构建近视防控的大数据平台

早在2015年,李玲团队曾发布全球首份视觉健康白皮书《国民视觉健康报告》,指出中国面临着比西方国家更为严重的视力健康危机,近视已成为影响人口素质的“国病”。近年来,国家已陆续出台了一系列政策和措施防控儿童青少年近视,各地也在因地制宜探索防控近视的有效方法。而随着信息技术的发展和电子产品的进一步普及,我国近视早发和高发的态势仍在继续。

李玲表示:“近视不仅阻碍了我国儿童青少年的个人发展,也给我国社会经济的发展乃至国防安全带来重大危害。建立健全公共政策体系是当务之急。”“报告”建议从决策、规划、操作、监管四个层面优化制度安排,例如将视力健康纳入我国基本医疗保障范畴,成立权力机构作为抓手统筹协调工作、明确政府内部权责划分等。

此外,李玲还建议近视防控须坚持“防控并举”路线,推进以信息化手段做好近视监测与防控,促进视光行业升级和大数据平台的构建。

“报告”中强调,虽然儿童青少年的用眼行为与用眼环境出现了明显改变,但也有更多的信息化防控方法可用于近视的监测与防控。在近视发病机制仍不清晰的情况下,基于危险因素的综合干预政策可以借助信息化手段全天候记录儿童青少年的用眼姿势、用眼环境、用眼时长等数据,精准识别近视发生与发展中的危险因素与保护因素。

近视防控信息化模式已在温州初见成效

“温州自2018年8月起开始建立儿童青少年近视防控大数据分析平台;为学校配置网络近视检测设备,严格执行每学期两次、超百万量级的全市学生视力普查;为儿童青少年建立视觉健康档案,精准动态掌握全市中小学生学习近视率、矫正率等指标以及变化趋势。”温州医科大学眼视光医学部主任瞿佳教授在会上介绍,基于大数据,平台可以自动预警,并以专业的眼视光医学队伍为儿童提供精准解决方案。

目前,这一信息化防控模式已见成效。据统计,2018年至2020年,温州市中小学生学习近视率年均下降1.28个百分点,高于国家所设定的0.5%~1%的目标;新冠肺炎疫情暴发后,相比于2019年底,全国中小学生学习近视率半年内增加了11.7个百分点,而温州市中小学生学习近视率半年内仅上升了5.1个百分点,比全国平均水平少6.6个百分点,这也为全国各地探索出一条可供借鉴的近视防控之路。

“未来,我们希望能够更大范围内推广经验,把筛查变成普查,把普查变成健康检查,再通过技术升级降低成本,让近视普查在全国可信、可行、可及、可支付。”瞿佳说。

“在全国范围内整合电子化、结构化的视力健康档案并建立眼视光大数据平台,一定是未来的发展方向。”李玲表示,基于大数据方法训练的人工智能近视预警模型,可以用极低成本在全国复制推广,真正做到近视防控的早预警、早干预,实现以数据驱动决策,维护每一位儿童青少年全生命周期的眼健康。



儿童眼健康,避开六大“坑”

国家卫健委5月31日在官网发布0~6岁儿童眼保健核心知识问答,就儿童眼健康的常见误区、如何早期预防近视等问题进行了具体解答。

误区一:孩子视力差就是近视。引起儿童视力异常的原因有很多,近视只是其中一种。6岁以内儿童近视较少,而远视和散光引起的视力异常更常见。另外如弱视、眼底疾病等其他眼病,也会影响视力。

如果发现孩子视力差,应做进一步详细检查,确定影响视力的原因,才能给予针对性的治疗和用眼指导。如近视了,要限制近距离用眼时间;远视引起的弱视,则需要多用眼促进恢复。

误区二:孩子视力不好长大就好了。6岁以前是儿童视觉发育的关键时期,如果在这段时间内孩子存在斜视、远视、近视和散光、先天性白内障和重度上睑下垂等眼部异常,都可以表现为视力差,可能会影响孩子的视觉发育,从而引起弱视,长大后即使戴眼镜视力也不能恢复正常。所以若检查发现孩子视力异常,家长一定要重视,孩子视力不好应及时治疗。

误区三:儿童配镜到眼镜店验光就可以,散瞳药对孩子眼睛有伤害。儿童视力不良除了近视,还有远视、散光,有合并弱视的可能,其他眼病也可能影响视力。因此,带孩子到专业医疗机构通过眼科医生的检查和专业的医学验光后给出正确的配镜处方,才可以配镜。

由于儿童眼睛的调节力特别强,不散瞳进行验光检查,经常会让正常的眼睛也表现为近视,或高度远视的眼睛表现为远视度数减低,影响验光的准确性及治疗效果。所以儿童配镜前必须进行散瞳验光,6岁以下儿童第一次配镜必须使用1%阿托品散瞳,散瞳验光应在专业医疗机构进行。正确使用散瞳药物对眼睛和身体都无害,散瞳后短时出现的看近不清、畏光,随着药物的代谢会自然恢复,不必担心。

误区四:孩子戴上眼镜就摘不下来了。眼镜的作用是帮助儿童解决眼部聚焦缺陷,使儿童看得清晰,促进视觉发育,缓解近视进展,眼镜对孩子的眼睛而言就是光学矫正。眼镜能不能摘下来要根据孩子的眼病种类和程度而定,中度远视随着年龄增长而减轻,有可能摘下眼镜;散光和近视一般不能摘镜,要等到18岁左右视力发育稳定时,通过激光手术可以摘镜。孩子如果有严重的屈光不正,特别是合并斜视弱视

时,如果家长不愿意接受孩子戴眼镜矫正,会延误治疗甚至会影响孩子视觉发育。

误区五:近视眼镜越戴度数会越高。儿童近视度数往往是每年增加的,家长常误以为是戴眼镜引起的,这其实是由近视本身的病变发展特征决定的。儿童近视多发生于10岁左右,且有低龄化趋势,一般到18岁左右停止进展;儿童近视发病年龄越小,成年后近视度数越高。孩子近视了就要到医疗机构散瞳验光、准确配镜,因为近视进展与年龄及用眼习惯有关,科学配戴眼镜可减缓近视进展速度。

误区六:近视都是用眼不当造成的。近视分为单纯性近视和病理性近视。单纯性近视度数常低于600度,是遗传或用眼习惯等因素共同影响的结果。病理性近视度数常超过600度,伴有眼底视网膜病变,主要为遗传因素所致。

遗传因素无法改变,父母如果患有近视,应特别关注孩子的视力发育,坚持带孩子定期做眼部检查,以便早发现早治疗。要帮助孩子养成良好的用眼习惯,少看电子屏幕类产品,同时也要减少长时间的读书、写字等近距离用眼,多去户外活动,尽可能减缓近视进展。(明文)

健康在行动

中国妇女报全媒体记者 耿兴敏

「一同好孕」公益项目在京启动

6月7日,“一同好孕”智能化ART患者计划公益项目在京启动。由中国妇女发展基金会联合相关专家以及默克中国发起的该项目,将在国家卫生健康委医管中心标准管理处指导下,在全国50余家生殖中心落地实施,通过智能化ART患者管理平台和友好互动方式改善科普教育、就诊和随访体验,提高患者满意度。

中国妇女发展基金会副秘书长董莹表示,该公益项目将在各地医院生殖中心前期试点的基础上,联合相关医院、医学专家及医护人员,搭建综合服务平台,为ART(指采用医疗辅助手段使不孕夫妇妊娠的技术)患者提供科普知识、注意事项、治疗随访等综合服务,提升患者诊疗体验和满意度,共同促进妇幼健康及家庭高质量发展。

国家卫健委医管中心处长王强表示,《辅助生殖技术随机抽查管理办法》《关于加强辅助生殖技术服务机构和人员管理若干规定》等规定出台,将强化辅助生殖技术事中事后监管,保障群众健康权益。希望辅助生殖技术能够越来越好,给不孕不育患者带去更好的医疗服务,圆更多不孕不育家庭的生育梦。而应用新媒体技术提供更便捷和多样的服务,是推动中国女性生殖健康的重要环节。

防病鲜知道

女性孕期吸烟 孩子易患心脏病

发表在最近出版的《美国心脏协会》上的一项研究发现,女性在怀孕期间吸烟可能会增加所生孩子患先天性心脏病的风险。

这项研究由英国布里斯托尔大学牵头,汇集了来自英国、爱尔兰、荷兰、丹麦、挪威和意大利等7个欧洲出生队列的23万多个家庭的数据,其中包括布里斯托尔大学的世界著名的“90年代儿童”研究。研究发现,孕期吸烟的女性所生的孩子更可能患先天性心脏病。

研究人员建议,女性在生育年龄不应吸烟,且无论是母亲还是父亲,在孕前或怀孕期间都有必要保持健康体重,并限制酒精摄入量。(曹淑芬)

“促炎”食物吃的多 女性易患乳腺癌

西班牙巴塞罗那加泰罗尼亚肿瘤研究所的一项研究表明,摄入易引发炎症饮食的女性患乳腺癌的风险可能更高。

在这项研究中,研究人员关注了31.8万名研究开始时没有患乳腺癌的女性,并根据她们所吃食物,对其饮食中的“炎症潜能”进行评分。在约15年的时间里,超过13200名女性被诊断出患有乳腺癌。研究发现,女性食用的“促炎”食物越多,她们患乳腺癌的风险就越高。“促炎”饮食包含红肉和加工肉类、糖和饱和脂肪,这类饮食缺乏对抗炎症的物质。而对抗炎症的食物包括蔬菜、水果、豆类、富含纤维的谷物和“好”的不饱和脂肪。

研究结果显示,与吃炎症性食物最少的五分之一女性相比,吃炎症性食物最多的五分之一女性患乳腺癌风险高出12%。在绝经前患癌症女性中,这种联系更强。(方草)

女性健康

妇科炎症反复,或因太“干净”了

广州中医药大学第一附属医院妇科教授 庞震苗

初夏,许多地方阴雨连绵,空气潮湿,是妇科炎症的高发期。其实,有些妇科炎症反复发作,与女性过度清洁,破坏了阴道内菌群有关;如果是念珠菌感染引起的妇科炎症,治疗要规范,且需要伴侣一同治疗。

过度清洗破坏菌群平衡。有些女性就诊时常问:“我已经很注意卫生了,每天洗澡都用专门的护理液清洗阴道,内裤上用护垫一天换几个,为何还会得妇科炎症?”

其实,这些女性反复受到妇科炎症困扰,恰恰就是因为“太干净”了。阴道炎多数是在

感染情况下发生的,但也有的是在阴道内平衡被破坏、阴道内菌群失调下发生的。前者的确是感染引起,需要用药;但后者往往是因为冲洗太多,或消炎药用得太多,有益菌大量流失导致的。所以,建议女性洗澡时正常清洗外阴即可,切勿自行冲洗阴道。

另外,非经期勿使用护垫,别自以为护垫干净,殊不知其中的胶垫不透气,反而导致微环境潮湿不透气,更易滋生细菌。也不要长期穿着人造纤维内裤和紧身牛仔裤,不透气容易引发阴道炎。

念珠菌感染一定要夫妻同治。念珠菌阴道炎是女性常见疾病,约75%的妇女一生中至少患过1次,真正给女性带来困扰的是念珠菌

反复感染。造成念珠菌感染易反复的一个重要原因是没有做到夫妻同治。念珠菌感染不是性病,但可通过性生活交叉感染,不过大多数男人感染念珠菌后并没有不适症状,但他仍然是念珠菌的携带者。如果不进行治疗,女性刚刚治疗好后,通过性生活又会被再次感染。

在门诊中如果女患者被确诊为念珠菌感染,医生在给她们开具内用外用药物之外,还会额外开一支外用药膏,鼓励女患者劝说丈夫同时接受治疗。在治疗期间,生活上也要注意患者的内裤、洗澡用的毛巾都要和家人分开洗涤、晾晒。念珠菌对热的抵抗力不强,可用热水烫一烫内裤,或使用消毒液浸泡。念珠菌阴道炎治好以后,也要养成内裤单独洗涤的习惯。

