

我省学生近视率居高不下：小学生近一半 高中生超九成

眼科专家：三种方式可科学防控

本报讯(记者 徐崑 通讯员 李昆)小学生近一半是“小眼镜”，高中生90%以上近视眼……如此令人咋舌的数字，是江苏人必须面对的现实。6月6日是第23个全国“爱眼日”，由江苏省卫生计生委、省教育厅、省体育局共同发起的主题宣传活动在南京市凤凰花园城小学聚泽园校区举行，今年的活动主题是“科学防控近视，关爱孩子眼健康”。活动现场，卫生专家们为孩子们介绍了眼健康的重要性和近视的危害性，鼓励孩子们养成良好用眼习惯，并为他们进行免费视力筛查。

报告厅里坐满了孩子，一眼看去“小眼镜”真不少。省教育厅体育卫生与艺术教育处副处长金剑告诉记者，2017年对全省80所中小学、8所高校抽样监测的数据显示，我省青少年近视检出率居高不下，且随年龄增长呈上升趋势，7至11岁近视率达46.9%，12至14岁占79.7%，15至17岁则高达91.4%。省卫计委副主任李少冬呼吁全社会关心关爱孩子的眼健康，建议孩子们合理规划时间，保证充足睡眠和均衡营养，积极开展体育运动和锻炼，确保充足户外活动

时间，减少使用电子视频产品，养成良好用眼习惯。

省人民医院眼科主任医师刘虎为孩子们做了一堂生动的爱眼、护眼微讲座。“缺少户外运动、长时间近距离用眼、灯光强弱不当是目前中小学生学习近视的主要环境因素。”刘虎表示，临床上发现，现在眼科的近视病人越来越多，并呈低龄化趋势，而且高度近视患者也越来越多。他表示，高度近视是致盲的重要因素，一定要注意避免。

“每天两小时户外运动、低浓度阿托品眼药水、角膜塑形镜是目前国际上证实防控近视有效的三种方法。”刘虎表示，低浓度阿托品眼药水有望很快在国内上市。

记者了解到，为提高儿童青少年视力健康水平，降低儿童青少年近视发病率，遏制近视低龄化现象，省卫计委、省教育厅、省体育局近日下发《关于加强儿童青少年近视防控工作的指导意见》，提出积极建立政府主导、医教结合、体教融合、家校协同的近视防控机制和防控服务体系，构建立体式近视眼防控网络。争取用两到三年的时间，实现我省儿童青少年

近视防控知识知晓率≥98%、教师及家长近视防控知识知晓率≥95%的宣传教育目标，实现儿童青少年近视检出率居高不下和低龄化趋势得到有

效扼制，高度近视比例下降，初中生600度以上的高度近视比例下降2%，高度近视致盲率为0和其它相关防治目标。

眼镜店配镜问题多 专业验光很重要

近年来眼镜店服务越来越全面，验光、配镜一条龙，消费者在眼镜店里即可享受一站式服务。然而在店配镜虽然方便，却有不少的安全隐患。近日南京市第二医院眼科就接诊了这样一名小患者。

小红是一名六年级小学生，最近反映视野不清，看黑板时总是模模糊糊，妈妈便带小红到眼镜店配了一副眼镜。谁知，戴上眼镜后几天小红突然感觉眼胀难忍，甚至出现头晕的症状，妈妈赶紧带她到医院眼科就诊。在进行专业的医学验光后，医生发现小红配的这副眼镜度数和屈光度均存在较大偏差，因而导致上述症状的发生。

该院眼科王玉红主任介绍，儿童常见有近视、远视、散光、屈光参差等屈光不正疾病，其确诊及治疗

要依据医学验光的结果来决定。医学验光是根据患者的眼部检查、屈光状态、眼位、调节力、视功能、年龄、职业、用眼习惯等十几项诊断指标而给出的科学处方，直接关系到所配眼镜的准确性和舒适性，需要丰富的医学、视光学知识，产生的效果不仅是看清物体，还对眼睛起到治疗和保健作用。

王主任表示，由于设备不全和人员资质参差不齐，普通眼镜店的验光一般是常规验光，让屈光不正者看清物体，由于未考虑视功能的其他方面，容易出现度数过矫、视疲劳，甚至近视加深。

专家强调，科学的验光检查是矫治眼视光疾患必不可少的程序，要把有视光疾病的眼睛矫治到最佳状态，一定要进行准确规范的医学验光检查。 苏志彩



6月6日是第23个“全国爱眼日”和第6个“中国房颤日”，南京市中西医结合医院团委联合南京邮政局中山陵支局、南京中西医结合学会、江苏省中西医结合学会外治法专委会的青年志愿者们一起，在该部局大厅进行了“医路邮你 爱心护心”专题义诊。医生们为市民进行了眼部检查、中医脉诊和西医听诊等检查，还提供了中医护理耳穴理疗及血压测量等护理服务。 杨璞 摄

动量相关。另外，还和夫妻双方一个吸烟，另一人被动吸烟有很大关系。研究结果显示，男性伴侣长期在家中抽烟，时间越长和抽烟的数量越多，女性伴侣患冠心病的风险就越大。

戒烟越早越好

患者常有这样的疑问：吸烟几十年了，现在戒烟还有意义吗？马根山主任总是这么说，戒烟是越早越好，什么时候戒烟都不晚。有研究表明，35岁以前戒烟，能避免90%的吸烟引起的心脏病；59岁以前戒烟，在15年内死亡的可能性仅为继续吸烟者的一半；即使年过60岁才戒烟，肺癌病死率仍大大低于继续吸烟者。

作为一名戒烟已六年的心血管内科医生，马根山主任认为，戒烟首先要充分认识到吸烟的危害，更需要坚韧的毅力。大多数吸烟者均有戒烟后复吸的经历，需要多次尝试才能最终戒烟，在过程中碰到困难，要总结经验教训、鼓励自己，必要时多寻求专科医生的帮助。

通讯员 崔玉艳 记者 徐崑



小鹿(左三)出院前与神经外科王协峰主治医师(左一)、吴伟副主任医师(左二)、王瑛护士长(左四)合影留念。

两年四次脑出血 “不敢恋爱”的她重获新生

6月4日，31岁的小鹿终于迎来了出院的日子，她在江苏省人民医院神经外科护士站前激动地与救治她的医护人员合影留念，并真诚地在微信朋友圈写下“感谢他们让我脱胎换骨，从头开始”。

两年四次脑出血 辗转多地无法根治

小鹿来自溧阳，即将出院的她笑靥如花。谁也想不到，就在一个月前，小鹿还是一个茶饭不思、成天唉声叹气的“病秧子”。

谈起小鹿的就医路，她的父亲感慨良多。2016年1月，小鹿在西藏度假首次发作脑出血，当时她出现剧烈头痛、呕吐等症状，被西藏当地医院诊断为脑功能区血管畸形。由于病变位置特殊，小鹿立即前往上海就医，当地医生表示不能开颅手术，甚至下了“只要开，就是瘫”的结论。无奈之下，小鹿选择了血管介入栓塞术。

然而，好景不长，2017年3月、2018年1月，小鹿又两次出现头晕头痛的脑出血症状。在上海接受了立体定向射波刀治疗后，5月4日，小鹿再次严重脑出血，并吐血、昏迷，吃不了也喝不了，上海医生建议过三个月再做射波刀。“我觉得女儿撑不住三个月了，等三个月她命就保不住了”，小鹿父亲表示，一家人进而求助于江苏省人民医院。

具体问题具体分析 手术治疗出现“一线生机”

鉴于之前医生口中“手术必瘫”的断论，小鹿刚开始选择入住介入放射科。该科刘圣主任医师看了小鹿的影像检查后发现，由于此前的介入治疗，小鹿脑中的血管畸形团已形成“封堵”，再次介入并不能保证能控制住不再出血，于是找到了该院神经外科脑血管专业的吴伟副主任医师前来会诊。

“看了她的片子，我认为有机会开刀”，吴伟副主任医师表示，并非所有的脑功能区血管畸形皆不可治，脑功能区血管畸形也并非手术切除后完全会影响功能，“还是要具体问题具体分析。”

吴伟副主任医师说，小鹿的脑血管畸形虽然部位要害，但却属于致密型，这就意味着，小鹿脑血管畸形团内的脑组织相当少，切除后对她的功能影响可能不会太大。“再加上患者在两年内反复出血，每次都可以说是死里逃生，谁也不知道下一次出血在何时，出血量大的话还能不能恢复”，于是，吴伟副主任医师决定为小鹿实施显微外科手术将畸形血管管手术切除。

重获自由新生 她“终于可以谈恋爱了”

5月15日，小鹿被推进了手术室。对于小鹿脑血管畸形团周围“寸土寸金”的脑组织，医生们下刀颇为仔细，尽可能把损伤降到最低，并且对附近非常重要的引流静脉做了妥善保护，还发现并处理了畸形团供血动脉上的动脉瘤，终于，两个半小时后，一个直径为4cm左右的脑血管畸形团被成功剥离切除。

经过一段时间的恢复，出院前小鹿已经行走自如，悬在一家人心上的石头也终于落了地。“我的父母给了我第一次生命，现在省人医的医生护士们又给了我第二次生命。”小鹿说，她再也不用担忧脑出血了。“现在的我，可以谈恋爱了！”小鹿笑着说。 何雨田

疱疹性咽峡炎高发 这些卫生小细节要重视

继手足口病迎来高发季之后，疱疹性咽峡炎患儿近期也开始增多。对于这种传染病的防治，儿科专家提醒，一般经过对症处理后，一周左右就可以痊愈，只有极少数的患儿可能会在短期内发展为危重病例，甚至威胁生命。对待疱疹性咽峡炎，家长既无须过于担忧，也不要轻视，需注意一些卫生方面的小细节。

南京市中西医结合医院儿科主任边逊介绍，疱疹性咽峡炎与手足口病都有一定的传染性，主要都是由肠病毒引起的，所以有人形容它是手足口病的“姊妹病”。疱疹性咽峡炎发病症状跟手足口病很像。不过，疱疹性咽峡炎的疱疹仅仅出现在口腔内。与手足口病相比，疱疹性咽峡炎的危急重症也少一些。

疱疹性咽峡炎患病人群主要集中在一到七岁的儿童，发病后，年龄大一点的孩子常感到咽痛或是头痛、腹痛、肌肉痛；婴幼儿则表现为发热(部分不发热)、拒食、流口水、干呕、哭闹等症状。

边逊提醒，防治疱疹性咽峡炎，要注意保持孩子个人和室内卫生，尽量少带孩子去公共场所，不要用未清洁的手抓东西吃，特别是不抓生冷的东西吃，吃熟食、喝净水。

“很多家长注意手卫生，但是孩子依然会被传染上病毒，其中有一个细节容易被忽略，那就是冲马桶的时候没有盖上盖子去冲！因为诱发疱疹性咽峡炎的病毒主要是肠道病毒，所以厕所的卫生很关键！”边逊提醒，盖上马桶盖，马桶圈上面的细菌可能会增多，需要注意定期清洗。

另外，由于婴幼儿抵抗力弱，经口接触的确容易感染EB病毒、单纯疱疹病毒、流感病毒等，因此，家长们最好不要经常亲吻孩子。

一旦发现孩子有症状，要及早治疗。“疾病初期，如果疱疹不是很多，建议先做雾化治疗。”边逊介绍说，相比较服药、挂水治疗，雾化治疗比较便捷、简单，患儿更容易接受，而且效果显著。

通讯员 杨璞 记者 徐崑

4.5亿人近视,这些行为可能是元凶

眼睛的重要性不言而喻，可如今这扇心灵的窗户却日益“模糊”。有研究显示，我国现有近视人数已经超过4.5亿，不仅青少年近视发病率居高不下，就连幼儿园里的“小眼镜”也比皆是。江苏省中医院眼科主任魏伟主任表示，除了病理性近视，大多数的近视都是由于后天用眼不当所致，日常生活中有些不经意的行为特别“伤眼”，家长们千万注意了。

长时间近距离用眼

许多人认为看书相对于电子产品对视力伤害会少些，其实不论是看书还是看手机，都属于近距离用眼，长此以往对视力的影响都十分不利。

阅读光线过亮或过暗

合适的光线对于孩子视力很重要。如果在日光或强光下看书、写字，眼内肌过度调节，会促使近视的发生和发展。此外，强光对视网膜尤其是黄斑区造成损害，使视敏度下降，甚至引起永久性视力减退，而且长期在强烈的日光下看书，强烈的紫外线辐射还容易损害角膜和晶状体。如果光线昏暗，则需用力睁大双眼才能看清，同样会让眼睛过于疲劳。

在地铁、公交车上看书学习

有些孩子为了抓紧时间，选择在上学路上看书，感觉像是乘车学习两不误，实际上是用视力的下降换取微小的回报。运行中的车内光线强度、人数随时都在变化，这必然迫使人的瞳孔不断地进行调节去适应环境，直接导致视觉疲劳，加速眼细胞老化，使视力不断下降。

缺乏户外活动

多参加户外运动，不仅能亲近大自然，有益孩子身心，而且也是防治近视和护眼的最佳方法。有研究发现，每天坚持2小时的户外活动时间，对延缓近视的发展有一定的作用。由于学业紧张以及互联网的影

响下，越来越多的孩子缺少户外运动，宅在家里时间长了，就对视力造成意想不到的伤害。

经常看3D电影

闲暇之余，不少家长喜欢带孩子去看电影，在众多类型中，立体逼真的3D电影颇受青睐。但是，孩子在观看3D电影时眼睛会不停地自动调节来适应屏幕上的内容，很容易引起视觉疲劳，使孩子的视力下降。

戴劣质太阳镜

劣质太阳镜不但阻挡紫外线的性能不强，而且涂膜容易破损，使透光率下降，眼睛犹如在暗室中看物，瞳孔会变大，残余的紫外线反而会大量射入眼睛内；镜片表面不光滑，视物发生变形扭曲，眼睛易酸胀，出现视疲劳。

噪音

嘈杂的噪音不仅会影响听力，也会对视力产生意想不到的损害。有研究显示，噪音能使人眼对光亮度的敏感性降低，从而都会使视力的健康受到了影响。再者，噪音还会对人体的色觉、色视野发生异常，使眼睛对运动物体的对称性平衡反应失灵。

孩子近视不及时佩戴眼镜

有的家长发现小孩近视，可是认为小孩太小不能戴眼镜，眼镜戴上就拿不下来了。实际上，近视眼不及时矫正，长期的视物糊像，一方面会诱发眼轴的进一步加长，使近视度增加，甚至引发弱视、斜视。

意外伤害

孩子年幼，自我保护能力弱，加之好奇心重，容易受到意外伤害，尤其寒暑假更是高发。头部或者眼睛受到意外的撞击或者伤害都可能影响视力，近来时常有激光笔伤眼、铅笔刺入眼睛、爆竹炸伤眼球等报道，家长要尤为注意。 孙茜

吸烟是心血管病第一“祸首” 心内科专家@所有人：戒烟要趁早

吸烟可能引起肺癌、慢阻肺，怎么和心脏扯上关系呢？近日，东南大学附属中大医院心血管内科主任、东南大学心血管病研究所副所长马根山教授指出，其实吸烟与心血管疾病密切相关，会大大增加心血管病发生和复发的风险，可以说吸烟是心血管病第一“祸首”。专家提醒，为减少烟草对心脏健康带来的风险，越早戒烟越好。

烟草危及心脏健康

据有关媒体报道，全球烟草流行每年导致700多万人死亡，其中近90万非吸烟者因吸入二手烟雾而失去生命。心血管疾病导致的死亡比世界上任何其它死因都要多，烟草使用和二手烟暴露造成的心脏病死亡数约占该病死亡总数的12%。烟草使用是继高血压之后，导致心血管疾病的第二大病因。

为何说心血管疾病和吸烟有必然联系呢？马根山主任解释，这是因为香烟当中所含很多毒素，比如尼古丁，以及其他的有害物质，吸烟对于血管的破坏比较严重，会造成血管内皮损伤，进而导致血管痉挛，使得病人心跳加快，血压升高，积累胆固醇、增加血液凝块的可能，诱发动脉粥样硬化。更危险的是，不稳定的动脉粥样硬化斑块一旦破裂或脱落，会在短时间内堵塞血管，导致急性心肌梗死或脑中风，严重危及生命。

吸烟最易诱发冠心病

据研究表明，吸烟者心血管疾病的发病几率极高，是不吸烟者的2-3倍。那么吸烟会诱发哪些心血管疾病呢？

马根山主任介绍，高血压、糖尿病、高脂血症、家族史以及吸烟是目前公认的心血管疾病的五个危险因素，而吸烟是心血

管疾病重要的致病因素。长期的吸烟不仅会伤害肺部、支气管，诱发呼吸道方面的疾病，还会诱发如冠心病、心律失常以及房颤等心血管疾病，其中最易诱发冠心病。此外，还会诱发高血压，心肌梗死等诸多和心血管疾病有关的一些病。

一方吸烟，夫妻同患冠心病

吸烟史越长、吸烟量越大，对心脏功能危害越大，且吸二手烟的人心血管受到的危害会更大。马根山主任曾碰到一对老夫妻，三年前，70岁的张爷爷被确诊为冠心病，接受了心脏搭桥手术。前几天，张爷爷的老伴李奶奶也因同样症状被诊断为冠心病，即将面临手术治疗。究其原因，考虑可能还是和张爷爷几十年的吸烟史有关。专家分析，心脏病是常见的“夫妻病”，与双方具有共同的不良生活方式、不合理膳食结构以及低运