

室内运动能预防近视？效果不理想

市疾控中心专家详细解答预防近视的热点话题



YMG全媒体记者 张苹 通讯员 王朝霞 曾颖雪

近年来,我国儿童青少年视力不良检出率逐年增长,严重程度逐年加重,并呈现低龄化的趋势。社会、学校和家长应高度重视孩子早期视力保护与健康,及时预防和控制近视的发生与发展。昨日,市疾控中心专家对10个预防近视热点话题给予详细解答。

1.假期近视发生的风险会减少吗?

不一定。假期如果写作业、看书、看电视、手机、电脑时间过长,没有足够的阳光下户外活动等,反而会增加近视发生的风险。

2.视屏时间增多,预防近视注意啥?

控制视屏时间。观看电子屏幕要适时休息,建议看屏幕20分钟后,抬头远眺20英尺(6米)外至少20秒以上,即“20-20-20”口诀。3岁以下儿童避免接触电子产品,学龄前儿童尽量少使用电子产品,儿童青少年每天娱乐性视屏时间累计不超过1小时。

3.室内运动可以预防近视吗?

效果不理想。有效预防近视最倡导日间户外活动。因此,室内运动没有足够的阳光,视野狭窄不能代替户外活动。阳光是全光谱光照,强度高,人类眼睛自然适应。孩子日间在户外接触大自然光线(阴天、晴天均可),视野开阔,可更有效预防近视。

4.户外活动有时间长度要求吗?

有。每天户外阳光下活动时间建议不少于2小时。从预防近视的角度,日间户外活动关键是户外,而不是活动内容、方式和强度等。

5.家里的桌椅高度对视力有影响吗?

有影响。为确保儿童青少年在家能够保持正确的读写姿势,减少学习疲劳,家长应为孩子提供高度合适的桌椅,并提醒孩子保持良好的读写姿势。

6.照明只需要台灯就可以了吗?

不可以。夜晚看书写字最好同时使用房间顶灯和读写作业台灯,读写作业台灯放置在写字手对侧前方。当白天自然光线不足时,也要使用灯光照明。

7.食物对视力有影响吗?

有。眼睛的生长发育需要丰富的营养。饮食做到均衡营养,多吃水果蔬菜和优质蛋白,也可注意食用胡萝卜、蓝莓等富含对眼睛有益维生素的食物,少吃甜食和含糖饮料。

8.睡眠会影响近视吗?

会。睡眠时间越少、夜晚睡眠时间延迟都会增加近视的发生风险。因此,建议每日睡眠时间小学生不少于10小时,初中生不少于9小时,高中生不少于8小时。避免晚睡晚起,养成规律性的作息。

9.如何尽早发现孩子近视?

注意相关症状,定期视力检查。假期家长如发现孩子自感眼睛干涩、畏光、歪头视物、频繁眯眼等症状时,应停止视屏行为,适时休息和运动,必要时去医院就诊。

10.发现近视怎么办?

及时到医院就诊,根据医嘱科学矫治。如果已经出现近视,没有及时正确戴眼镜会加速近视增长,所以要及时到正规的眼科医疗机构检查,必要时进行散瞳验光,医生会根据情况给予最优的治疗方案。

防控儿童青少年近视知识发布

为倡导和推动家庭及全社会重视儿童青少年近视防控工作,国家卫生健康委组织编写了《防控儿童青少年近视核心知识十条》,25日对外发布。

防控儿童青少年近视核心知识十条主要包括:预防近视从小从早做起,每天日间户外活动不少于2小时,养成良好用眼习惯,分龄管控视屏时间,每天坚持做眼保健操,均衡营养充足睡眠。

据新华社

遵医散瞳诊断近视,确诊近视及时干预,重视高度近视及相关并发症,多方合力共筑“防护墙”。

国家卫生健康委有关负责人表示,当前,我国儿童青少年近视呈早发、高发态势,已经成为影响儿童健康和全面发展的突出问题。近视可防可控不可逆,要做到早预防、早发现、早干预。

夏季总被蚊子叮 疟疾能否找上门

本报讯(YMG全媒体记者 张苹)夏日蚊虫增多,是疟疾的高发季节。被蚊子叮咬是否容易得疟疾?如何预防?快来听听专家怎么说。

据烟台市疾控中心专家介绍,疟疾是经蚊子叮咬而感染疟原虫所引起的一种虫媒传染病。疟疾在人群中普遍易感,且主要好发于境外的疟疾高流行地区,如非洲、东南亚、东地中海、西太平洋地区和美洲地区,其中撒哈拉沙漠以南的非洲地区疟疾发病率最高,主要表现为突发性寒战、高热、出汗,伴有头痛、乏力等类似于感冒的症状。

市民不用过度担心,并不是所有的蚊子都会传染疟疾,主要是雌性按蚊才会传播。目前我国大部分地区按蚊密度较低。

值得注意的是,烟台市依然存在一定数量的间日疟传播媒介——中华按蚊,若有传染源输入,便会在疟疾继发传播的风险,因此要做好夏季的防蚊灭蚊工作。

有效的家庭防蚊措施必不可少,科学的防蚊灭蚊方法应以清除滋生环境为主,药物杀灭幼虫和成蚊为辅。家中的水生观赏植物应每周至少换水一次,避免蚊虫繁殖。地漏、下水道等处防止积水,并时常喷点杀虫剂,消除蚊子生存环境。夏季注意关好纱窗、纱门,避免门户大开让蚊子长驱直入。清除室内的卫生死角。易拉罐、鸡蛋壳等容易积水的垃圾要及时扔掉,减少蚊子滋生地。家里盆盆罐罐、地漏、下水道、花盆等有积水处应经常检查,有盖子的盖上,需要换水的勤换水。

新方法可利用噬菌体 精准治疗尿路感染

瑞士一项新研究说,通过基因编辑技术等改造一类侵袭细菌的病毒——噬菌体,可以高效杀灭引发尿路感染的细菌,这比抗生素治疗更为精准,有助于避免细菌产生耐药性。

每种噬菌体只侵袭特定的目标。瑞士苏黎世联邦理工学院研究人员带领的团队利用这一特性,用噬菌体对尿路感染致病细菌进行“狙击”,而不是像使用广谱抗生素那样“扫射”。

研究人员利用俗称“基因剪刀”的基因编辑技术等对噬菌体进行改造。一方面,经过改造的噬菌体识别并袭击细菌后,会产生特定的光信号,可用于快速确定细菌具体种类。目前检测尿路感染细菌的过程往往需要几天,导致医生在检测结果出来前选择药物时有一定盲目性。新方法能在不到4小时内得出结果,有利于准确用药。

另一方面,噬菌体清除细菌的天然能力不足,经过改造的噬菌体进入细菌内部后会释放有杀菌作用的物质,更好地杀灭细菌。

利用尿路感染患者尿样进行的体外试验表明,改造后的噬菌体对大肠杆菌有良好的杀灭效果。研究人员还针对另两种常见的尿路感染致病细菌——克雷伯氏菌和肠球菌,改造出了相应的噬菌体。

相关论文日前发表在英国学术期刊《自然·通讯》上。研究人员表示,将进一步通过临床试验等方式测试这种方法的有效性。

据新华社

天漠驼舟—驼乳驼奶粉 今天可以来电体验了

为什么中老年人适宜喝骆驼奶?

1.营养丰富,营养价值更接近母乳,特别适合中老年人。2.老人一般体弱多病,抵抗力差,骆驼奶中含有丰富的免疫球蛋白,补充营养,帮助维持身体年轻态。3.骆驼含有乳清蛋白,对脂肪和蛋白质代谢有一定的促进作用。4.骆驼奶具有调节肠胃代谢的作用,富含营养物质。

天漠驼舟驼奶粉在产品推广期间,每个省份前100名可领取一桶标价398



元的品质内蒙古驼奶粉。另外赠送您一双价值198元的春款老年防滑健步鞋,只需要体验价69元就可以。只需一个电话,马上送到家,抓紧拿起电话订购吧!

申领电话:400-856-6159

公 告

原广州一煌装饰工程有限公司烟台分公司与烟台新海华房地产开发有限公司海鑫花园3#202室样板间装修施工工程项目,因广州一煌装饰工程有限公司烟台分公司已注销,故将该笔业务的债务及债权关系转至烟台欧简装饰工程有限公司,特此公告!

广州一煌装饰工程有限公司
烟台分公司