

暑期警惕孩子患上干眼症

李丽云

目前,全国各地中小学生已开启暑假模式。孩子是放假了,可孩子们的眼睛却更“忙”了,看书、看电视、看手机……这也导致一些孩子的眼部健康亮起了红灯。

“进入7月,眼科门诊干眼症患者一下子多了起来。如今,干眼症患者群体正在从成人扩展到学龄儿童,儿童患者在门诊中占了近1/3。”专家表示。

好发于成人的干眼症,怎么还“盯”上了孩子呢?

干眼症不再是成年人“专利”

干眼症也被称为角结膜干燥症,它是由于泪液分泌不足、泪液蒸发过快过多、泪液成分异常等因素,导致泪膜的稳定性降低,而出现的眼部不适、眼表病变。干眼症的典型症状包括眼睛干涩、疲劳、异物感,还会出现畏光、怕风、刺痛、眼痒、灼热感、酸胀感等,严重者会出现眼脸红肿、结膜充血、水肿,角膜上皮脱落,甚至角膜溃疡、感染,导致睁眼困难、视力下降等。

挑食、睡眠不足、用眼不当都是诱发因素

专家表示,传统观念认为,干眼症多见于40岁以上人群,临床上对成年人干眼症的关注较多,而往往忽略了儿童也会受到干眼症的侵袭。

事实上,由于儿童不当用眼,加之其表达能力弱、检查配合度低、人们对儿童干眼症的发病因素认识不足,致使如今越来越多的孩子出现了类似于成年人干眼症的眼部表现。一些患儿还伴有眼睛痒痛、红肿甚至视力波动等症状,与过敏性结膜炎症状极为相似,容易出现误诊、漏诊。

专家指出,除了用眼不当外,儿童挑食、偏食也是干眼症的诱发因素之一。比如,孩子偏食可能导致其体内缺乏维生素A,而这种维生素是维持人体上皮组织正常代谢的主要营养素,能防止角膜干燥、退化,因而缺乏维生素A或间接促成干眼症。同时,儿童学习任

务繁重、长时间佩戴角膜接触镜、长期睡眠不足,均会破坏泪膜的根基,从而诱发干眼症。

需要强调的是,随着信息社会的迅速发展,视频终端的“触角”早已延伸到家庭和学校中,孩子在家中看电视、打游戏机、看动画片及上网的时间显著增多;而在学校中,投影仪、各种显示屏被广泛应用于儿童教学。若这些设备的照明强度不足或过强、屏幕设计不合理,就可能使孩子患上视频终端综合征(VDT综合征),使眼睛出现不适。

专家解释说,患上VDT综合征的孩子,很有可能也患上了干眼症,这是因为他们的眨眼习惯被改变了。研究显示,人们在交谈时,平均眨眼频率为15.5次/分,而在聚精会神地使用电子产品时,平均眨眼频率则大幅下降,诱使泪液蒸发过快过多,让眼睛处于“干旱”的状态。

防治儿童干眼症记住这几点

一要

让人欣喜的是,近年来我国眼科疾病的诊治水平得到了快速提升。随着《干眼临床诊疗专家共识》的制定和广泛推广,各级眼科医师已逐步认识到儿童干眼症的危害,小儿眼科专业医生开始关注此领域的热点和难点,一些会议也将儿童干眼症列为研讨内容。

尽管如此,儿童干眼症的治疗还存在着许多临床短板:首先,少部分医师还未意识到儿童干眼症的存在和严重性,缺乏治疗儿童干眼症的相关知识,将干眼症当成结膜感染、过敏或角膜炎进行治疗;其次,许多非干眼症患儿被误诊为干眼症,给予过度治疗;最后,到目前为止,我国还没有关于儿童泪膜和眼表的科研数据,因而难以制定适用于儿童干眼症的诊断标准。

对于防治儿童干眼症,专家给出如下建议:

一要

改善学习和生活环境,教室和居室的光线应保持充足,避免光线过强或过弱;所处环境应干净整洁,尽量排除灰尘、油烟和花粉对眼睛的干扰。三要合理用眼,养成良好的用眼习惯,定时休息,连续看书写字的时间不宜过长,尽量远眺让眼睛放松。四要避免长时间接触视频终端设备。

同时,专家表示,日常饮食中要注意多喝水,多食用富含维生素A、叶黄素、花青素的食物,如鸡蛋、猪肝、胡萝卜、番茄、南瓜、菠菜、蓝莓、桑葚等,饮食均衡,多吃新鲜蔬菜水果,有助于改善干眼症状。

最后,专家提醒,孩子眼睛不适要及时就医,不可擅自使用滴眼液,以免形成长期依赖。多数滴眼液含有防腐剂,会损害眼睛泪膜功能,反过来又会促使干眼症的发生。如果病情需要,可用人工泪液如玻璃酸钠等滴眼液来缓解不适症状,但每天滴注滴眼液次数尽量不要超过3次,持续使用时间不宜超过半个月。

(摘自《科技日报》)

疾控部门提醒：

夏季游泳消暑 需注意四类健康隐患

张文婷

中伏已经来临,各地气温持续飙升,在这个热浪滚滚的季节里,游泳成为人们最喜欢的一项清凉消暑运动方式,它不仅帮助大家锻炼身体,还可以起到舒缓压力、调节情绪的作用。虽然游泳有着诸多好处,但游泳池内可能会存在多个健康隐患。北京疾控提醒,游泳后要注意以下四类疾病,做到早预防早治疗。



游泳消暑需注意四类健康隐患

咽结膜热

咽结膜热是一种表现为急性滤泡性结膜炎,并伴有上呼吸道感染和发热的病毒性结膜炎,可通过手、毛巾等方式,从眼结膜侵入人体而导致发病,在夏季经游泳可传播。前驱症状为全身乏力,体温上升至38.3℃-40℃。

患者主要临床表现为自觉流泪、眼红和咽痛。咽结膜热病程10天左右,有自限性。如果孩子游泳后几天出现发热等情况,要注意咽结膜热的可能。

预防措施:咽结膜热发病期间勿去公共场所、游泳池等,以减少传播机会。预防咽结膜热应加强对游泳池的管理和监督,严格执行卫生消毒制度。

急性化脓性中耳炎

急性化脓性中耳炎是由细菌感染中耳黏膜化脓性炎症,常因游泳而发病。

主要症状为耳痛、听力减退及耳鸣,鼓膜穿孔后出现流脓及畏寒、

播方式是病原体通过污染的手、毛巾、眼睛、脸盆、游泳池水等接触眼部间接传播。

患者主要临床表现为异物感、眼痛、流泪、畏光,以及水样分泌物增多,少数患者可能有全身发热,乏力,咽痛及肌肉酸痛等症状。

预防措施:不共用毛巾、脸盆、手帕等物品;勤洗手,不揉眼睛;游泳时戴泳镜,若游泳后感觉眼部不适,可点用利福平眼液或氯霉素眼液进行预防。

沙眼

沙眼是由沙眼衣原体感染结合膜引起的一种慢性传染性结膜角膜炎。急性发作期时眼红、眼痛、异物感、流泪及黏液脓性分泌物,伴耳前淋巴结肿大。

预防措施:避免接触传染,加强对游泳池的卫生管理,培养良好的个人卫生习惯,经常洗手并保持清洁和不用手揉眼,用流动的水洗脸。急性期或严重的沙眼应用抗生素治疗。

据人民网

推进审判体系和审判能力现代化

(上接一版)智能精准的诉讼服务。广泛征求群众意见建议,建成“24小时不打烊”便民服务站和春化便民网络法庭。构建包括刑事、民事案件在内的全类型无纸化立案体系,将线下立案工作全部集成到线上。

构建全要素一体化电子诉讼格局,积极践行电子诉讼庭审模式,实现电子诉讼案件类型全覆盖、审判流程全覆盖、智慧庭审全覆盖。建立“电子诉讼融创中心”,以诉讼程序和网络信息技术的深度融合,提高法官及当事人的“用户体验”。携手市检察院共同打造

刑事案件无纸化庭审,让法官、公诉人员在庭审中“轻装上阵”,共同推动法检两院信息化建设迈上新台阶。深入探索5G+物联网技术,建设“法官移动办案平台”,法官可随时随地查阅案件详情,进行移动阅卷,院领导可实时接收审批提醒,在线审批,审批结果实时回传至业务系统。

加大执行信息化融合力度,先后实现执行案件全流程无纸化办案,执行档案单套制管理,使审判衔接深度融合。紧抓改革步伐,建立“多人办一案”的执行新模式,成立一站式慧执中心、鉴证中心、执前和解中

心,使执行案件办理一网覆盖,执行流程一体衔接,数据信息互联互通,实现便民执行、高效执行。在无纸化办案基础上,优化工作流程,推行诉讼档案单套制管理,结合书记员集约化管理,实现聚能协同、规范透明、节能高效的审判工作新常态和为法官减负增效的目标。依托“两卷合一”场景,将区块链技术与电子卷宗归档标准有机结合,确定18条电子卷宗归档巡查标准并发起自动巡查。建立绩效考核平台,实现“立审执管考”全流程一体化业务应用,形成智慧生态闭环。

旅游新亮点 避暑好去处

(上接一版)游客可自带食物,也可直接在区内购买,价格优惠,娱乐区的蹦床、秋千等设施均为免费,确保让游客吃得满意、玩得尽兴。“没想到在远离市区的村子里还能找到既好玩又便宜的地方,吃完烧烤再漂流,感觉整个人都神清气爽!”游客石佳开心地说。在露

营区,一个个帐篷里飘出缕缕炊烟,游客们有的一家子围坐烧烤,有的与朋友们推杯换盏;小溪里,孩子们手握水枪和水汽球,玩闹嬉戏着……

据于洋洋介绍,该度假区还在建设中,除目前开放的娱乐、露营、漂流等区域,还在规划建设生

态产业园区,搭建蔬菜大棚,建设特色农产品采摘园,努力打造集观光、休闲、体验于一体的综合旅游目的地。“未来,我们将以度假业为依托,为当地农户搭建特色农产品网络销售平台,带领大家共同富裕,为乡村振兴助力。”于洋洋说。

天气炎热出汗多 可以多喝功能性饮料吗?

广州日报记者 张青梅

夏天出汗多,孩子户外运动后,总是一头大汗,会不会丢失电解质?不少家长询问可否用功能性饮料代替水,专家表示,长期饮用这类饮料容易导致“营养过剩”,因此不建议用功能性饮料代替水,日常还是应该从均衡饮食中补充适量的营养成分。

专家介绍,功能性饮料属于电解质补充饮料,与人体液相近,能迅速补充人体流失的水分和电解质,由于运动中流汗非常多,所以功能性饮料常用于运动后,补充随汗水流失的水分和电解质,尤其是专业比赛的运动员在大量激烈的运动后。从营养价值角度看,主要有这几个特点:这类饮料包含一定的糖含量,户外运动后因大量消耗体内的糖而没有补充的话,肌肉

就会乏力,运动能力也随之下降,大脑对运动的调节能力减弱,易产生疲劳感,因此这类饮料能达到快速补充能量的作用;这类饮料有适量的电解质,运动后大量出汗导致钾、钠等电解质大量丢失,从而引起身体乏力甚至抽筋,导致运动能力下降,刚好这类饮料中的钠、钾有助于补充汗液中丢失的钠、钾,还有助于水在血管中的停留,使机体得到更充足的水分。

话虽如此,对于身体仍处于生长发育阶段的孩子来说,长期饮用这类饮料还是容易导致“营养过剩”,严重的还会导致水钠潴留,加重肾脏负担,反而对身体有不良影响。因此不建议用功能性饮料代替水,日常还是应该从均衡饮食中补充适量的营养成分。

小心戊肝! 高危人群应接种疫苗

广州日报记者 何雪华 通讯员 何宇航

相对于甲肝、乙肝,很多人对戊肝并不了解。日前,广东省预防医学会举办了“官颈癌及戊型肝炎疾病防控策略研讨会”,专家指出,戊肝不容忽视,易感人群推荐接种疫苗进行预防。

轻则无症状,重则肝衰竭

专家介绍,戊肝是一种由戊型肝炎病毒(HEV)引起的常见的急性病毒性肝炎,主要侵犯肝脏,也可同时侵犯其他的器官,比如胃、脾、肾、大肠、小肠、神经系统等。

戊肝最主要是通过污染的食物或者水源传播,也就是消化道的传播。还可通过动物源性传播,像猪、牛、羊、老鼠等动物感染戊肝病毒后,都可能会传染给人类。

之所以戊肝易被忽视,主要在于它的表现变化范围很大,轻则无症状,重则肝衰竭。少数感染者临床会表现出黄疸、乏力、恶心、呕吐、小便赤黄、肝区痛等症状;严重者可能发展为重型肝炎、暴发性肝衰竭。

确实,戊肝症状轻微者可以是没有症状,而且病毒排出体外后,大部分人能自限性痊愈。但当遇到基础肝病患者、免疫力低下人群、老年人和妊娠女性等则往往造成不可逆的严重后果,甚至是危及生命。

八大人群众易受戊肝重创

哪些是戊肝高危人群呢?专家指出,基础肝病患者(病毒性肝炎、酒精性肝炎、脂肪性肝炎、药物性肝病等)、育龄期女性、中老年人、经常在外就餐者、集体生活人员比如学生、食品相关的从业者、畜牧及海产品养殖人员,从留宿旅游务工人员,这些人群是戊肝感染特殊高危人群,要特别注意防范。

预防戊肝,疫苗来帮忙

戊肝是一种全人群普遍易感的传染病,专家建议,容易发展成重症的高危人群,只要年龄在16岁及以上,应及时接种戊肝疫苗,这是目前最有效而且安全的预防措施。据了解,戊肝疫苗按照0月、1月、6月间隔接种三剂,可在各级疾控中心和社区卫生服务中心、社区卫生服务站、乡镇卫生院等地进行接种。

“三伏天”天气酷热,不少市民感到身体不适,甚至出现中暑症状。专家指出,掐人中、自行用药等常见中暑“急救法”存在误区。专家建议,多喝水、合理饮食、忌乱饮食是“三伏天”合理膳食的三大要点。

服用退烧药会适得其反。因此,中暑后首选物理降温。

这三个饮食要诀要谨记

专家建议,气候炎热的“三伏天”,饮食上应该遵循三个要点:多喝水、清淡饮食、忌乱乱饮食。

要多喝水。在高温天气里,一般情况下,每日饮水量1500毫升-1700毫升,出汗较多时,每日饮水量可增加至2000毫升-3000毫升。如果需要在高温环境下进行体力劳动或剧烈运动的,至少每小时饮用2-4杯凉水(约500毫升-1000毫升)。

而对于暴露在烈日下的工作人员,由于汗液的大量排出,可以通过饮用含有钠或盐的水,含盐量为0.15%-0.2%为宜。

清淡饮食。高温天气下,饮食应尽量清淡,但可以适当偏咸,以补充盐分,但高血压患者除外。主食方面,除平时常吃的谷类食物外,可适当食用菜粥、小米粥、黑米粥、玉米羹等。水分含量高的食物,有利于机体水合作用,有助身体营养代谢,建议多吃蔬菜水果,尤其是含有水分较高的冬瓜、黄瓜、葫芦瓜、胜瓜、西瓜等,可帮助补充水分和钾及其他微量营养素。就餐期间可以适当饮用菜汤、瓜汤等。荤菜方面,建议常选清蒸鱼、白灼虾和豆腐汤等。

“冬吃萝卜夏吃姜”一说,汤、菜中可适量放姜,减少因凉水饮用过多所致胃部不适感。

勿乱乱饮食。在高温天气下,含酒精或高糖饮料会导致身体失去更多体液,不宜饮用;也要尽量避免饮用冰冻饮料,以免造成胃部痉挛;对于某些需要限制液体摄入量的病人,饮水量应遵医嘱,避免一次性大量喝水。

另外,炎炎夏日里,人体消化能力减弱,因此也要避免暴饮暴食,尽量少吃不易消化和易胀气的食物,例如坚果类和干豆类食物。

这三个饮食锦囊请收下

广州日报记者 任珊珊 吴婉虹

掐人中与掐大腿无异 凉白开也不可以“一口闷”

中暑了可以掐人中?专家提醒,掐人中“真没啥用”。中暑的根本原因是人体产热和散热平衡严重失调,因此我们首先要做的是降温、脱离热源;掐人中,仅仅能起到刺激疼痛作用,与掐大腿无异,不能用来急救。尤其对于昏迷的病人,掐人中有时甚至可能因为疼痛刺激引起

误吸窒息,反而存在病情加重的潜在风险。

另外,夏季中暑后,对于大量出汗的,合理补水是有效的,但不建议大量喝凉白开,因为大量出汗会伴有电解质的流失,如果此时只是大量喝凉白开,会导致人体出现稀释性低钠血症,严重时可能引起脑水肿昏迷。专家提醒中暑时,切忌大量凉水一口闷,要少量、多次、分口喝,适当加盐会有更好的效果。

藿香正气水不推荐 切勿自行用药

中暑了,常常有人认为是先喝一瓶藿香正气水准没错,但专家提醒,不推荐大家在中暑后使用藿香正气水,主要是因为以下两点原因:第一,藿香正气水功能主治解表化湿,理气和胃,用于外感风寒、内伤湿滞或夏伤暑湿所致的感冒,中暑不在藿香正气水的适应症内;第二,藿香正气水的酒精含量为40%-50%,服用后可能引起更严重的脱水,中暑损伤更严重。

还有人觉得中暑就是热的,吃退烧药就好了,真的是这样吗?专家表示,此“热”非彼“热”,中暑发热的机理与细菌病毒引起的体温升高的机理不同,中暑导致的发热,是因为人体的散热中枢受阻造成的热量在体内积聚,不能通过出汗来散发热量,而退烧药主要通过身体发汗来达到降温目的,中暑后

发汗,倦怠等全身症状。

预防措施:泳池水入耳后,可将头向水侧倾斜,或辅以单脚跳动,使其自然流出,切忌用手或其他物去抠。为防止池水进耳,最好是戴耳塞。游泳后一旦耳痛需及时就医。

据人民网

孩子腿痛,当心“关节过度活动”

据新华社电 关节过度活动可导致反复关节疼痛。当孩子的疼痛部位是在膝关节、没有关节肿胀、活动不受影响、疼痛部位两侧对称、运动后疼痛更明显时,我们要注意孩子的膝关节是否有过度活动的问题或关节松弛问题。

具体表现为:当立正位,孩子的腘窝是饱满的或向后凸起;比较明显的孩子在保持膝后关节伸直位,让其向前弯腰时手掌可触及地面;还有手指并排用另一手由手掌侧面推向背推,手指与前臂几乎达到平行状态;拇指的动活动度能达到手

臂的内侧面。

关节过度活动综合征是一种家族性、遗传性结缔组织病。症状为两侧对称性,关节没有肿胀和活动受限,但运动后疼痛明显。虽然疼痛不算十分严重,也不影响孩子的正常游戏和活动,但很容易有扭伤和关节脱位。

关节过度活动一般不影响孩子正常生长发育,大部分孩子随着年龄增长,关节松弛现象会逐渐好转,有自身缓解的可能。这样的孩子平时应注意锻炼身体,如蹲起、慢跑,以增强肌肉力量,但应避免剧烈运动。

不提倡女性盲目追求HPV高价苗

据人民网讯(何雪华 何宇航)日前,在广东省举办的官颈癌及戊型肝炎疾病防控策略研讨会上,专家指出,建议HPV疫苗早接种早保护,目前不少女性盲目追求高价苗,这种行为不值得提倡。

官颈癌是世界范围内公认的威胁妇女健康的主要“杀手”。专家表示,接种HPV疫苗作为一级预防措施,被越来越多人接受,从第一支

HPV疫苗上市至今,全球已累计销售使用超过5亿支,安全性、有效性在真实世界研究中得到验证。

据了解,目前市面上官颈癌疫苗的种类包括了国产二价、进口二价、四价、九价四种。对于女性应该怎么选择HPV疫苗,专家的建议非常明确:“早接种早保护,目前不少女性盲目追求高价苗,这种行为不值得提倡。”

