

多名教育、医疗专家谈近视防控——

防胜于控 控重于治

高脂高糖饮食可能损害睡眠质量

新华社北京6月4日电 一项新研究为健康饮食的必要性增加了新砝码:瑞典乌普萨拉大学科研人员发现,高脂高糖饮食会改变深度睡眠时的脑电波,可能导致睡眠质量下降。

深度睡眠对修复机体、整合记忆非常重要。人类在清醒时的脑电波以频率较高的贝塔波为主,进入睡眠状态后,低频的德尔塔波逐渐增加,所占比例在深度睡眠阶段达到最高,相关参数与睡眠的恢复作用密切相关。研究人员近日在美国《肥胖》杂志上发表论文说,高脂高糖饮食会导致深度睡眠阶段的德尔塔波比例下降、强度降低。

研究团队招募了一批身体健康的年轻男性参与测试,志愿者随机分为两组,分别实行高脂高糖饮食和低脂低糖饮食方案,一星期后戴着脑电波监测设备在实验室内睡眠一整晚。两种饮食的热量相同,只是营养结构不同。间隔约两个月后,两组志愿者交换饮食方案,重复一轮测试。

数据显示,一星期的高脂高糖饮食对睡眠时长、阶段等没有明显影响,但会改变深度睡眠阶段的脑电波特征。在14名有完整脑电波记录的志愿者中,11人发生了变化。研究人员说,脂肪和糖可能激活了一些与清醒程度相关的分子通道,具体机制还有待研究。该现象是否适用于其他年龄和性别的人群、长期不健康饮食的影响与短期效果有何不同,也需要进一步验证。

巧食豆 胜过肉

黄豆补气健脾、养血润燥,适合身体瘦弱、皮肤干燥、血虚白发、营养不良、骨质疏松、围绝经期综合征等人群作为饮食搭配。黄豆富含植物蛋白、矿物质,日常榨汁或焖肉均易于操作。

豌豆入脾胃经,粗纤维含量高且富含维生素A,如清炒豌豆鸡蛋可满足口感和增加体力,糖尿病患者也适合,还能辅助产后乳汁缺乏和缓解视物疲劳。

蚕豆健脾,同时能利水消肿,适合脾虚乏力、湿热水肿人群,清炒、焖饭均可选择。

毛豆中含有植物蛋白,且钾、镁元素和维生素B、膳食纤维都很丰富。毛豆不仅能改善体力、预防便秘,还含亚油酸和亚麻酸,可改善人体脂质代谢,辅助降低甘油三酯和胆固醇含量。

白扁豆和赤小豆均入脾胃经,能健脾除湿、利水消肿。白扁豆健脾止泻、止带。赤小豆还辅助清热退黄,慢性肝病患者出现黄疸、水泡时可入药膳。

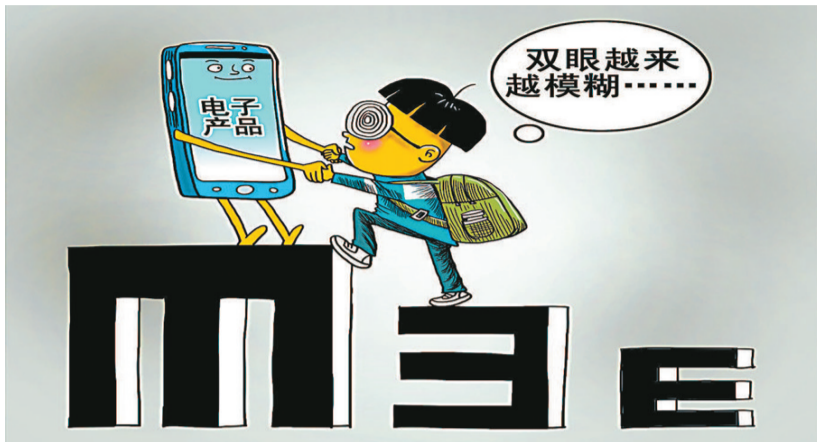
豇豆甘咸平,入脾肾,具有健脾利湿、补肾涩精功效,适合脾虚食积、脘腹胀满、腰酸带下病证。豇豆含优质植物蛋白和维生素C,还可预防妊娠期贫血。

据《人民日报》



健康教育

对于近视问题,青少年及家长、学校、社会各方面都非常关注。近视该如何预防?一旦近视如何控制和治疗?还可以通过哪些方式降低青少年近视率?带着这些问题,记者采访了多位专家。



资料图片

有效预防——

建立视力健康档案 减少电子产品使用

“对于近视问题,很长一段时间社会普遍存在‘重治轻防’的错误观念,很多家长认为孩子近视戴眼镜就行。但近视问题,防胜于控,控重于治。”陕西省保健学会健康卫生专委会主委肖延凤说,“可以根据眼健康程度对青少年进行分类精准指导。要为学生建立视力档案记录,在每个学期都要进行1次视力监测,划分高度近视、低度近视、不近视、度数增长快人群,分类后区别管理指导。”

同样建立视力档案、提前干预的,还有广西壮族自治区南宁市青秀区。“左眼4.8,右眼4.7。系统显示:裸眼保

力下降,屈光不正筛查阳性。建议到医疗机构接受检查,明确诊断并及时采取措施。”青秀区市民李莉登录学生视力监测家校信息共享平台后,看到了孩子的视力信息。“接下来我要多关心她的视力变化,以身作则,教她好好健康用眼。”李莉说。

广西大学公共管理学院劳动与社会保障系主任周文栋认为,各中小学幼儿园应及时更新青少年视力健康档案,如果在早期可以发现孩子们近视的倾向或趋势,就能及时制订干预措施,特别是控制高度近视的发生与发展。

2020年6月,郑州市中小学卫生保

健站搭建郑州市儿童青少年视力健康风险监测与管理平台,为每一位在校学生建立电子视力档案,确保一人一档。

郑州大学附属郑州中心医院副主任医师李海威建议:“家长要创造条件为青少年营造良好的用眼环境,身体力行引导他们养成良好的用眼习惯,控制和减少电子产品的使用频率,单次使用电子产品时长不宜超过15分钟,一天最好不要超过1个小时。同时,家长应带领青少年儿童积极参加户外活动和体育运动,防止远视储备量过早过快消耗。”

积极治疗——

动态监测近视发展 不同阶段精准干预

“青少年时期,眼轴随着眼球不断增长大持续拉长,因此,近视一旦形成很难逆转,一般情况下,佩戴眼镜后近视度数仍然会不断提高。”河南省人民医院眼科副主任医师覃建说,“近视后,要每半年至一年到医院复查视力、眼轴和屈光情况,动态了解近视进展情况,及时给予干预控制措施。”

陕西省眼科医院眼视光中心主任叶璐建议家长从孩子出生起为其进行视觉筛查,建立视觉档案,尤其是有高度近视家族史的。“另外,也要加强眼视光从业者的管理与培训,其中包括地市级医院、乡镇医院、视光诊所的眼视光从业者,甚至是眼镜店的配镜员等。这些基层眼视光从业人员的验光技术、双眼视检查、近视防控手段与诊

疗规范,都需要规范、统一,并及时更新。”

揉按耳穴,贴上中药,广西中医药大学第一附属医院眼科主任医师吴西西正在为近视的小学生进行耳穴压豆治疗。“耳朵上热乎乎的,很舒服。”小学生乐乐说。

“要让得了近视的孩子度数慢发展甚至不发展,精准治疗是关键。”吴西西认为,分级管理,科学矫治在防控青少年近视中发挥重要作用。

在长期临床实践中,吴西西发现,将诊疗关口前移是延缓学生近视高发、低龄化的重要手段。“孩子们一旦得近视,度数往往发展得比较快,必须予以重视。学龄前儿童每隔3个月到半年;中小学生在每隔半年到一年,最好去医疗机

构复查视力,一旦下降,要马上查找原因,选择有效的治疗方法。”吴西西强调,“治疗过程是一场系统的持久战,随诊应和控制视频观看时间、避免剧烈运动、均衡饮食吃新鲜蔬菜、每天户外活动、多远眺等结合起来,才有更好的效果。”

覃建告诉记者:“青少年过度用眼后如果出现视力模糊、眼疼等症状,家长应当科学应对,带领孩子到正规的医疗机构就诊,必要时进行散瞳验光,获取准确最佳矫正视力及屈光状态,实施对症治疗。散瞳验光后若发现屈光不正,再为孩子佩戴合适的眼镜矫正近视,避免近视度数迅速加深。切不可盲目带领孩子到眼镜店随意配一副眼镜,一戴了之,进而危害孩子眼睛视力,损害双眼。”

统筹配合——

加强近视防控宣传 普及爱眼护眼知识

“如何预防近视”“沐浴阳光 从我做起”“擦亮心灵的窗户”,广西柳州市弯塘路小学的文化长廊中,一块块展板引人注目。这里还有一间特殊教室——“亮晶晶专家工作室”,摆放着一台电脑验光仪和一台眼压计。

“我们邀请柳州市工人医院眼科和急诊科医生走进学校,担任工作室专家成员,开展专题讲座和坐诊等活动。针对不同年级学生的视力情况,提供个性化近视防控健康宣教,深受学生喜爱。”校长冯玮说,“学校还开展了以爱眼护眼为主题的班会和家长会,向家长学生开展视力健康教育。”

郑州市中小学校通过多种形式开展“爱眼护眼”知识宣传教育,广泛普及爱眼护眼知识。“‘3月、9月近视防控宣传月’‘6月6日全国爱眼日’等是开展形式多样、内容丰富的近视防控知识宣传活动的良好契机。”郑州市中小学卫生保健站副站长杨俊芬说。

陕西省健康促进与教育协会理事张乐认为,降低青少年儿童的近视发生率需要校、家、医三方协作联动。

其中,学校是近视防控的主阵地,应承担起主体责任。一方面,学校应当在硬件上改善学习环境,比如改善教学照明环境、科学调整桌椅高度等,为学

生提供良好用眼环境。另一方面,学校除了减少校外作业,保证体育运动和户外活动时间外,还应限定电子化教学时长,严格落实学生健康体检制度和每学期两次视力监测制度,及时发现学生眼健康风险。

“还要完善校内视力健康管理及设备配备,培训老师和保健医生对近视学生的健康教育能力。社会眼健康科普也需跟进,个人、家长和学校都应加强护眼意识和护眼知识,卫生部门、医疗机构、医学专家与学校、社区要展开深入协作。”张乐说。

据《人民日报》