

国家卫健委发布新版近视防治指南

国家卫健委近日发布《近视防治指南(2024年版)》,针对近视的矫正和控制,提出佩戴框架眼镜、角膜接触镜、使用低浓度阿托品滴眼液、手术矫正4种方式。

2018年,相关机构曾发布《近视防治指南》。此次由国家卫健委牵头,组织全国防盲技术指导组结合国内外最新学术进展对旧版指南进行修订。

对比旧版指南,新版指南将“单纯性近视的矫正措施”更新为“近视的矫正和控制”,提出单纯性近视者不仅需要采用合适的方式矫正获得清晰的远视力,儿童青少年采用有效的干预措施控制近视进展的速度、避免近视度数过快增长也十分重要。指南提出,近视的

矫正和控制包括佩戴框架眼镜、角膜接触镜、在专业医生指导下规范使用低浓度阿托品滴眼液、手术矫正4种方式。

全国防盲技术指导组组长王宁利提醒,近视矫正手术是通过手术方式改变眼的屈光度,术后近视患者眼底的结构并未发生改变,尤其是高度近视患者,由于眼轴拉长多伴有眼底的病变,这些眼底病理性改变依然存在,并没有从根本上治愈近视。因此,术后仍要像术前一样注意用眼卫生,有眼底改变的近视者,依然需要定期检查眼底。此外,角膜塑形镜和多焦软镜等器械及低浓度阿托品滴眼液都是控制近视进展的措施,使用后也不能从根本上治愈近视。

指南介绍,户外活动可以有效防控儿童青少年近视。儿童青少年首先要保障户外活动的时量,每天户外活动时间不少于2小时;不仅在学校要多进行课间户外活动,而且放学后和周末在家庭主导、家长或监护人参与下积极进行户外活动。

王宁利表示,防控对于降低近视的发病率、减少高度近视的发生有重要作用,同时需要引起注意的是,目前病理性近视相关眼底病变已成为我国不可逆性致盲眼病的主要原因之一。人们要高度重视病理性近视相关眼底病变及并发症的治疗,及时实施干预措施,减少致残致盲。

据人民日报海外版

天一热 高血压“痊愈”了? 是假象!

天气转热,有不少高血压患者发现自己白天的血压较以往明显降低,甚至降至“正常”,难道是高血压痊愈了?其实不然。心血管科专家为您详解夏季如何控制血压。

为何夏季血压会偏低?

人体血压随着四季更替有所变化,通常表现为冬季血压较高,夏季较低。

血压主要是血液对血管壁的压力,温度升高时,可能是因为体表血管扩张,血管阻力减小,血压相应下降。还有一种可能,是因为高温多汗,我们体表的水分蒸发增多,盐的丧失也随之增加,血液容量降低,血压自然下降。

对于高血压患者来说,夏天“高血压痊愈”是个假象,这时切不可放松对血压的监测和控制。自行减药、停药,对高血压患者来说更是危险行为。

降压方案需遵医嘱调整

高血压与气温、气压等气象要素的急剧变化有显著关系,人体调节的节奏跟不上气候变化的进展,因而导致高血压发病增多。特别是老年人因动脉硬化导致血管弹性下降,以及各脏器功能减退,对气候骤变的耐受性较差,所以在气候变化之前提前调整药物治疗方案可预防高血压发病。

气象预报约等于疾病预报,当每日气温变化较大,也就是当天最高气温和最低气温的差值超过10℃,或者气温在短期内变化较大时,建议患者在家监测和记录血压,超过正常范围及时到心血管专科就诊,调整降压方案。

高血压患者的度夏指南

适量运动 推荐收缩压小于160mmHg和舒张压大于100mmHg的高血压患者,每周进行5至7天、每次30至60分钟的中等强度有氧运动,且每周进行2至3次的抗阻力量练习。

运动项目可选择骑车、游泳、健步走、跑步、羽毛球、乒乓球、健身操、团体类运动等有氧运动。

捏拿心经。手少阴心经在手臂位置的走行整体是在手臂的内后方,从腋窝沿上臂经过肘关节,再沿前臂内后方,行于手掌内侧,终止于小指外侧端。左手臂向前平伸,掌心向上,右手屈臂,拇指点在左腋窝,其余四指与拇指对按,拿住左臂内侧后缘。以8计数从腋窝一直捏拿到小指,左右交替。

抓握毛巾。将毛巾对折卷起,粗细度为一只手握住,大拇指和其他四指不相碰,用30%的力量攥紧毛巾2分钟,放松1分钟,左右手各重复2次,隔天1次。

据《北京青年报》

芒种节气养生须防上火和内生湿热

新华社北京6月4日电 5日将迎来夏季的第三个节气“芒种”。中医专家介绍,这一时节气温显著升高、雨量充沛、空气湿度大,养生须防上火和内生湿热。

首都医科大学附属北京中医医院肾病科副主任医师申子龙说,芒种时节高温天气频现,湿度大且多闷热,此时人体的阳气也会上升,阴液相对不足,容易上火,同时体内易生湿热。

“上火在临床上具体表现为胃火炽盛或肝胆郁热。”申子龙说,前者常见口干舌燥、口渴喜冷饮以及口臭、皮肤痤疮、便秘等症状,可多吃清泻胃热食物,如芹菜、苦瓜、莴笋等,少吃煎炸烧烤食物,不吃辛辣刺激食物;后者常表现为急躁易怒、失眠多梦、晨起口干口苦等,在少吃煎炸烧烤食物、避免食用辛辣刺激食物基础上,做扩胸运动并用两手的大鱼际叩击膻中穴,可起到宽胸理气、调畅情绪的作用。

“内生湿热往往表现为膀胱湿热或气虚湿热。”申子龙说,前者常见小便色黄短赤、尿频尿急等症状,甚至出现泌尿系感染,宜清淡饮食,及时休息不熬夜,避免久坐、憋尿;后者表现为乏力倦怠、自汗盗汗、怕热、口中黏腻、纳差、大便黏滞不爽等,这类人群以老年人居多,单纯补气易上火,单纯清热



新华社发

祛湿易伤正,建议食用健脾祛湿食物,如山药、白扁豆、赤小豆等。

芒种时节,各年龄段人群养生有何不同?专家介绍,儿童为“少阳之体”“易寒易热”“易虚易实”,应注意预防感冒,不宜贪凉饮冷,同时少吃煎炸烧烤食物,避免食积便秘;中

年人体质壮盛,工作压力大,生活节奏快,应注意调畅情志、劳逸结合,规律作息、避免熬夜,少喝奶茶、碳酸饮料等;老年人体育锻炼宜“量力而行”,避免剧烈运动耗气伤津,建议选择八段锦、太极拳等轻柔缓和的运动。

早餐应占全天食物总量的25%至30%

中国营养学会近日公布的调查报告显示,我国18.4%的居民在工作日不能每天吃早餐,周末29.7%的人不能每天吃早餐,且早餐食用谷薯类比例达89.4%,食用奶豆、蔬果比例不到50%,膳食结构不够合理。营养专家提示,吃好早餐是改善居民膳食结构不合理状况的重要环节,提高健康水平应从每天的早餐做起。

营养专家指出,大量科学证据表明,不吃早餐或早餐吃得不好,会增加肥胖风险。早上人体血糖水平较低,不及时吃早餐会刺激身体分泌一些激素,易促进脂肪生成。同时,不吃早餐,空腹时间长,人容易产生饥饿感,导致在

午餐等餐次进食高热量食物。

相关研究表明,长期不吃早饭会使2型糖尿病患病风险增加21%,还会增加罹患心血管、消化系统等疾病风险,对儿童青少年大脑发育以及成人的记忆力和情绪也有不良影响。

专家认为,丰盛的早餐不仅能够最大程度抑制食欲,更好控制体重,而且会增加胰岛素敏感性,维持血糖稳定状态,降低罹患糖尿病风险。

那么人们应该如何吃好早餐?

《中国居民膳食指南(2022)》建议,早餐要保证食物多样,最好4类品种以上,至少包括主食1份、奶类鸡蛋等富含蛋白质的食物1份、蔬菜水果各1份,

以保证获得的营养物质全面充足。

专家提示,早餐不能吃太少,应占全天食物总量的25%至30%,能量供给与午、晚餐相似。食用早餐时间不宜太晚,尽量在9点前吃完。鼓励家庭成员共同进餐,在温馨愉悦的氛围中开启美好的一天。

据《科技日报》



据《北京青年报》