

屏幕越小伤害越大 电话手表成为孩子视力“隐形杀手”



暑假期间,到眼科医院看近视的孩子不在少数。令人意外的是,除了手机和平板等影响视力的传统因素,电话手表正成为影响孩子视力的“隐形杀手”。宁波市眼科医院眼视光专科主任周磊向记者介绍,近期因近视度数短期内快速加深前来就诊的孩子明显增多,其中多名小患者有个共同点:痴迷于玩电话手表。

世卫组织发布 关于基孔肯雅热的 问与答

新华社日内瓦8月11日电(记者王其冰)世界卫生组织11日通过邮件通知媒体,已在网站发布关于基孔肯雅热的健康知识以及防治措施,倡导全社会共同努力预防基孔肯雅热,降低传播风险。新华社记者梳理如下:

问:什么是基孔肯雅热?

答:基孔肯雅热是一种通过蚊虫叮咬传播的病毒性疾病,主要由埃及伊蚊和白纹伊蚊传播。基孔肯雅热患者会出现发烧、关节痛、肌肉疼痛、头痛、皮疹等症状。大多数患者在患病一周后可以康复,但关节痛有时会持续更长时间。

问:哪些群体面临的风险最大?

答:虽然基孔肯雅热可影响所有年龄段的人,但老年人、婴幼儿、孕妇以及高血压、糖尿病、心脏病等疾病患者更容易出现严重症状,或恢复得比其他他人更慢。

问:基孔肯雅热的治疗方法是什么?

答:目前尚无针对基孔肯雅热的特效药物。治疗重点在于缓解症状,服用对乙酰氨基酚等治疗发烧和关节痛;多喝水多休息。在排除登革热之前,避免服用阿司匹林、布洛芬和其他非甾体抗炎药,以免增加登革热患者出血的风险。如果症状持续数天或恶化,需要及时就医。

问:基孔肯雅热会多次感染吗?

答:根据目前的科学证据,患过基孔肯雅热的人不太可能再次感染。相关研究仍在进行中。部分患者患病后出现慢性关节疼痛症状,可能持续几个月甚至几年,但这并不意味着他们多次感染基孔肯雅热。

问:如何诊断基孔肯雅热?

答:基孔肯雅热症状与登革热或寨卡病毒病等其他疾病的症状相似,仅根据症状很难诊断基孔肯雅热,需要实验室检测来确诊。在发病第一周,症状刚开始时,可以通过血液样本检测出基孔肯雅病毒。在发病一周后,可通过抗体来检测基孔肯雅病毒。

问:可以采取哪些措施来预防或减少传播?

答:传播基孔肯雅热的蚊子在白天最为活跃。预防或减少其传播的最佳方法是蚊虫控制和个人防护。

居住在或前往基孔肯雅热传播地区的人们应穿长袖长裤,减少蚊子叮咬皮肤的机会;在暴露的皮肤或衣物上涂抹驱蚊剂;睡觉时使用蚊帐;使用纱窗和门来防止蚊子进入家中。

为减少蚊子繁殖,应该盖紧、清空并清洁盛水的容器,定期妥善处理垃圾,避免积水。疫情期间,卫生部门还可采取额外措施,例如在受影响区域喷洒杀虫剂等。



【误区】

觉得屏幕小没关系

在周磊接诊的病例中,5岁的萌萌让他印象特别深刻。仅仅这半年时间,她的单眼近视度数就飙升了75度。

萌萌的妈妈说,他们夫妻俩平时工作都很忙,孩子主要是老人在带。为了联系方便,他们给孩子配了电话手表,孩子也很喜欢,常常埋头把玩。前段时间,他们突然发现孩子晚上坐得很近看电视。

另一个11岁的孩子,近视加深情

况就更为严峻,半年时间达到了125度。让家长 and 医生揪心的是,这些孩子近视快速的背后,除了长时间使用手机或平板电脑的因素,却都指向了他们手腕上那块小小的屏幕:电话手表。

“很多家长对手机和平板的危害很警惕,但对孩子整天抱着电话手表看,却常常掉以轻心,觉得屏幕小没关系。”周磊指出,这恰恰是最大的误

区。电话手表屏幕小,孩子使用时,为了看清上面细小的文字、图片或游戏画面,眼睛会不自觉地极度贴近屏幕。

这种超近距离用眼,加上字体微小、色彩鲜艳带来的视觉负担,对正处于发育期的儿童眼睛造成的压力远超想象。特别是暑期孩子自由时间多,电话手表使用频率和时长都大幅增加,这种风险也随之急剧升高。



【危害】

手表为何会导致近视

针对这些病例,周磊详细解释了电话手表对孩子视力的三重威胁。

无法避免的超近距离:方寸大小的屏幕迫孩子必须把眼睛凑得很近才能看清。这种持续性的、过近的阅读距离,使得眼睛负责调节焦距的睫状肌长期处于高度紧张和痉挛状态。这是诱发和加深近视的最关键因素。

微小字体带来的巨大调节负担:无论是看消息、听故事还是玩内置的小游戏,电话手表上显示的信息字体通常非常小。阅读这些微小字体时,眼球需要付出比看正常字体多数倍的调节力。这就像要求精密仪器持续超负荷运转,极易导致严重的视觉疲劳,并加速近视的发展。

使用时间的失控:不少家长误以为电话手表屏幕小、辐射低,危害不大,从而放松了对孩子使用时间的监管。孩子一旦沉迷其中,连续使用半小时、一小时甚至更长时间成为常态。周磊担忧地表示,这种累积性的视觉负担,最终就表现为近视度数的快速增长。



【指南】

科学、有节制地使用

面对电话手表带来的新挑战,周磊特别提醒家长在暑期务必提高警惕,并给出了切实可行的防护建议。

选对设备:尽量挑选屏幕稍大、显示效果清晰的电话手表。核心原则是确保孩子能在相对舒适的距离(建议30厘米以上)看清屏幕内容,避免被迫“贴脸”使用。同时要注意调节屏幕亮度至适中状态,避免过暗导致费力辨认,或过亮刺激眼睛。家长要限制电话手表里的不必要的功能,除了电话和定位之类的必要功能,游戏、社交等功能最好都限制使用,这样才能防止孩子沉迷玩电话手表。

严控时间:建议限制孩子单次使用电话手表的时长,最好不超过15到20分钟,并且要遵循国际公认的“20-20-20”护眼法则:即每使用电话手表20分钟,就应抬头眺望20英尺(约6米)以外的远处物体,至少持续20秒,让高度紧张的睫状肌得到充分放松。

多去户外:每天保证至少2小时的有效户外活动,是预防近视发生和加深的最好良方。自然光线,特别是户外的明亮光线,有助于刺激视网膜释放多巴胺,这种物质能有效抑制眼轴的过快增长,从而减缓近视发展。

周磊强调,视力损伤一旦形成,往往是不可逆的。电话手表作为通信和定位工具本身没有错,关键在于科学、有节制地使用。切莫让腕间这方寸屏幕,成为损害孩子视力健康、阻挡清晰“视”界的绊脚石。

据央广网



警惕冰箱“杀手”——单增李斯特菌

生存能力强 不耐热 彻底煮熟食物可灭菌

天气炎热,大家经常会从冰箱中拿出食物直接食用,或者稍微在室温下放置一段时间后再食用。市疾控中心营养与食品安全所相关专家表示,这实际上是一种较为危险的行为,有一类耐冷细菌,在冰箱冷藏室也能生存繁殖,它就是“冷酷杀手”单核细胞增生李斯特氏菌(以下简称为单增李斯特菌)。

单增李斯特菌在自然界中广泛分布,生存能力很强,可在0-4℃环境下生长繁殖,甚至在-20℃的环境中仍能存活。因此,冰箱对于单增李斯特菌的抑制作用并不是很强。

单增李斯特菌侵袭能力很强,吃了被它污染的食物可引起李斯特菌感

染,轻则腹泻,严重时甚至危及生命。主要的高危人群包括老人、孕妇、免疫缺陷患者及新生儿。一经感染,主要症状为发热、头痛、恶心、呕吐,孕妇感染后可能会出现流产、死胎、败血症等症状,甚至会出现新生儿脑膜炎引发死亡等后果。

单增李斯特菌常见的污染食物有凉拌菜、牛奶、软质干酪、可生吃的蔬菜水果、肉及肉制品、生腌海产品等食品。单增李斯特菌看起来很可怕,但它不耐热,一般烹饪食品的温度都足以杀灭细菌,无须过于担心,只要食用前将食物彻底煮熟即可。此外,我们也可以通过以下措施进行预防:

- 1.生吃不可去皮蔬果,应用净水洗净后食用。熟食、预包装食品购买后尽早食用。
- 2.剩饭剩菜在冰箱内冷藏时可以提前用加盖容器、保鲜盒或保鲜袋装好密封,避免交叉污染,冷藏时间不宜过久,再次食用前务必充分加热。
- 3.高危人群避免进食高风险食品,特别孕产妇要尽量避免食用刺身、生腌海鲜等夏季热销生冷食物。
- 4.定期对冰箱消毒,清空内容物后断电,内表面可用75%酒精擦拭消毒两遍,外表面可以用“84”消毒液擦拭消毒。

据《今晚报》