关爱眼睛每一天

爱眼·用心呵护

编前语：

今年6月6日是第18个全国爱眼日，主题为“汇聚中国梦，2016年前消灭致盲性沙眼”。不仅仅是致盲性沙眼，青少年的近视问题也需要重视。近几年，我国青少年近视发病率呈逐年上升趋势，小学生近视发病率达20%~30%，中学生近视发病率高达50%~60%，青少年近视已成为社会普遍关注的问题。为了引导青少年合理用眼，预防近视发生，控制近视发展，本报记者走进基层医疗机构进行了采访。

保护眼睛从生活点滴做起

本报记者 丁宏伟 通讯员 肖婷婷 陈思妤

爱眼不应该仅在爱眼日

6月4日，虽然不是周末，但记者在驻马店市中心医院眼科发现，来做眼部检查的人很多。每年的全国爱眼日前夕，各个医院都会开展眼部检查活动，为孩子的眼部进行全面检查。

驻马店市中心医院眼科副主任医师高举说，一些家长不重视孩子的近视问题，往往错过了最佳治疗时期，家长决不能仅仅在全国爱眼日关注孩子视力，爱眼应从孩子生活点滴做起。

电子产品是“罪魁祸首”

高举说，现在越来越多的孩子出现近视、远视、弱视、散光等眼睛问题，这与电视、电脑、手机带来的辐射污染有很大关系。手机由于屏幕小，更容易造成视疲劳、视力下降等问题。他发现，有的孩子甚至来眼科看病时也在玩手机。有些孩子喜欢呆在家里上网，长期处于狭小的空间，视野过小，也会引起孩子视力下降。

高举提醒人们，儿童一般在3岁左右视觉系统发育完全，家长最好此时带孩子做一个系统的眼部检查，6岁以下的儿童应尽量少看电视、电脑、手机，一次看这些东西不应超过半小时，家长应该多带孩子参加户外活动，这是家长应尽的责任。

家长勿陷误区不自知

误区之一：孩子戴眼镜会导致眼睛更近视？

高举说，这种观点是错误的，孩子近视到一定程度时，一定要到正规医院，通过验光后给孩子佩戴合适的眼镜，有的学生和家长担心戴眼镜会使近视度数越来越高，还有的人怕一旦戴上眼镜就摘不下来，其实这种顾虑是没根据的。目前，佩戴眼镜仍是矫治屈光不正最有效的方法，孩子一旦近视，看东西不清楚会引起用眼疲劳，疲劳后近视度数会增加。

误区之二：市面上的“神镜”“仙水”、按摩理疗仪、眼保健仪都能治疗孩子近视？

高举说，以上这些方法都不能完全治疗近视，它只能暂时缓解孩子的眼部疲劳。目前没有根治的办法，只能通过佩戴眼镜减慢、控制近视度数的发展。

高举提醒广大家长，这些误区与孩子是否得到正确的诊治息息相关，因此，家长在发现孩子眼睛近视时，要尽早带其治疗，同时要做好监督工作，不要因种种误区而忽视孩子近视问题。

保护视力刻不容缓

高举说，现在学生作业量过多，孩子的眼睛常常得不到休息，经常会用眼过度。很多家长由于工作紧张，很少带孩子出去参加户外活动，认识不到保护视力的重要性，导致孩子近视度数不断增加。

高举说，在生活中不要让孩子用眼过度，看书距离要保持33厘米，姿势要正，眼与目标距离要适中，孩子每次用眼时间最多50分钟，在课间应多做眼保健操，让眼睛放松；不要让孩子长时间看电脑、电视、手机，不要让孩子在光线过强或过暗的灯光下看书和写字，不能躺着看书或走路看书；让孩子多吃些含维生素A的食物和动物肝脏。

呵护孩子们“心灵的窗户”

6月4日，沁阳市卫生局开展了关爱眼部健康活动，组织沁阳市第二人民医院的眼科医生走进校园，通过讲解眼球构造、为小学生进行视力检查、指导小学生正确做眼保健操等方式，向小学生普及眼保健知识，进行健康知识教育，迎接全国爱眼日的到来。 王正勋 于辉 肖雁/摄

6月4日上午，三门峡市中心医院的眼科医生李云侠正在为4岁的小宝检查视力。小宝的妈妈告诉记者，小宝的左眼视力只有0.4，右眼视力为0.5。经医生检查，小宝还有度数不小的散光。

李云侠告诉记者，像小宝这样的情况很多。家长应在孩子3岁时主动前往医院做眼部常规检查，以便早发现、早治疗。 刘岩/摄

武陟 爱眼日前送光明

本报讯（记者王正勋 通讯员任永立）“通过视力检查，我对孩子的治疗更有信心了，该注意的事项医生交待得也非常清楚。”6月4日上午，在武陟县复明眼科医院，陪同儿子来看眼病的获嘉县徐营镇东浮村农民安爱玲高兴地说。

全国爱眼日前夕，武陟县复明眼科医院组织医务人员走进学校开展送光明活动，免费为200余名孩子检查视力和眼底，发放预防近视宣传材料3000份，并为其建立了健康档案。

疾控一线

健康之花开校园

本报讯（记者刘永胜 通讯员杨星旗）“预防夏季传染病要勤洗手、多锻炼、常开窗……”近日，在洛阳市老城区坛角小学操场上，西关社区卫生服务中心主任张书强正在讲解传染病防治知识，上千名学生认真地听着，沉浸在图文并茂的健康知识里。这就是老城区卫生局、区疾病预防控制中心举办的大型健康素养巡讲活动。

近来，老城区卫生局、区疾病预防控制中心配合慢性病综合防控示范区建设，督导全区3所中学、20所小学、21所幼儿园把健康教育课设为常规课程，在全区校园营造出“普及健康素养基本知识与技能、倡导健康文明生活方式”的浓郁氛围，让健康之花开在广大师生心田。

睢阳区积极做好防汛减灾工作

本报讯（记者赵忠民 通讯员叶青）记者6月5日从商丘市睢阳区卫生局获悉，该局高度重视，积极行动，切实做好防汛期间各项工作。

睢阳区卫生局负责人指出，要及时发现和解决全区各类医疗卫生机构存在的安全隐患问题，对准备不到位、防范不力的单位，责令其限期整改；做好卫生应急准备，各类卫生应急队伍实行24小时待令，做到人员、装备、药械“三落实”，切实提高应对洪涝灾害的能力；凡在防汛工作中出现履行职责不到位、延误救灾防病治病工作等情况，造成不良影响或严重后果的单位或个人，依照规定对当事人予以处理。

沁阳市卫生人员为高考护航

本报讯（记者王正勋 通讯员李士敬）记者6月5日从沁阳市疾病预防控制中心获悉，该中心认真安排部署高考期间的疾病预防控制工作，从以下3个方面做好高考服务工作：启动学校传染病疫情专项监测，重点做好学校夏季多发传染病疫情监控，同时利用全市疾病信息网络平台，做好考生餐饮点、住宿点的食源性疾病与健康危害事件监测；明确专门的工作人员负责高考期间传染病疫情、食物中毒等突发事件的调查处置；加强与餐饮监管、卫生监督等部门的联系沟通，做好考生食宿场所、考场等人群聚集地的疾病防控、环境卫生等技术指导。

临颍县卫生人员推进支农工作

本报讯（记者王明杰 通讯员赵娣 赵民航）记者6月5日从临颍县卫生局获悉，为了进一步加强和规范城乡医院对口支援工作，提高基层医院医疗技术水平和医疗服务能力，帮助群众防病治病，该局日前启动2013年度县直卫生技术人员到农村服务工作动员会。

临颍县卫生局要求各单位进一步加强领导，精心组织，强化责任，扎实推进卫生支农工作；完善工作机制，落实城乡医疗卫生对口支援工作保障措施，及时公示派驻医生信息，方便群众选择就医；各支援、受援单位要明确管理部门，强化监督管理，加强沟通协调，指定专人负责对口支援工作，确保此项工作顺利进行并取得实效。

近日，三门峡市卫生局开展了科技、文化、卫生“三下乡”活动，组织医务人员到渑池县南村乡义诊，为群众送去健康知识。图为三门峡市骨科医院医务人员正在为群众讲解手部骨骼结构以及如何防治手部损伤。

刘岩/摄

郑州市首批艾滋病检测点现场考核验收工作顺利完成

本报讯（记者李志刚 通讯员牛卫东）记者6月5日从郑州市疾病预防控制中心获悉，该中心艾滋病确证实验室组织艾滋病检测评审专家组对郑州市首批111家艾滋病检测点申报单位进行了现场考核验收工作。

今年4月，郑州市艾滋病防治委员会办公室和市疾病预防控制中心艾滋病确证实验室召开了郑州市艾滋病检测点现场验收工作启动会，会议统一了检测点现场验收流程和验收标准，下发了质量控制考核血清现场验收材料，并正式启动了郑州市艾滋病检测点的现场考核验收工作。

各专家组依据《郑州市艾滋病检测点现场考核评分细则》对申报单位进行现场查看，并逐项打分；对申报单位的实验室检测人员下发试卷，进行基础理论考核；对验收合格的单位，在申报材料上填写专家组意见。日前，专家组按照现场验收方案要求，已完成了111家申报单位的现场验收工作，并将各申报单位的申报材料、评分结果和试卷等验收材料提交至郑州市疾病预防控制中心。郑州市疾病预防控制中心艾滋病确证实验室对各申报单位的验收材料逐一进行了认真、细致地审查，并要求存在问题的单位及时进行整改并提交证明材料。

截至目前，郑州市疾病预防控制中心艾滋病确证实验室已将验收材料统一整理、汇总，并上报至郑州市卫生局进行审批。

中国欧科科技有限公司

血液分析仪（血常规）、尿液分析仪、生化分析仪、精子分析仪、血流变分析仪、微型B超机、经颅多普勒机、心电图机、检验试剂耗材等批发零售。

低价维修各类医疗设备。
电话：13273806758
地址：郑州市花园北路

遗失声明

郫城洪河医院安玉银执业医师资格证（编码：201041210412726197303032010）不慎丢失，声明原件及复印件作废。

基层适宜技术 绿色无痛疗法

第18期套管针灸刀、中药竹罐、少儿腹泻敷脐、直肠滴灌新疗法培训班通知

由河南省医学科学普及学会、医药卫生报社、北京御舜堂医学研究院等单位共同举办的第18期套管针灸刀、中药竹罐、少儿腹泻敷脐、直肠滴灌新疗法培训班将于2013年6月17~24日在郑州市举办（17日报到）。以上疗法好学易懂，不用抗生素，安全无痛、医疗成本低、治疗效果显著，是值得普及推广的绿色疗法。

一、套管针灸刀新疗法（每月18~19日）

套管针灸刀新疗法是北京御舜堂医学研究院石洪印教授历时5年研发的成果，有效回避了针灸针刀治疗弊端。

特色：（一）无痛进针见效快；3分钟完成治疗，当场见效。（二）特制针具无风险，长针1.5厘米，短针1厘米，不伤神经血管内组织，有效避免医疗事故。（三）好学易懂，资质要求不深。适合各级医疗机构引进推广。

适合病症：适用于颈椎病引起的头晕头疼上肢麻木、腰椎病引起的腰疼及下肢疼、肩周炎、膝关节炎、卒中、面神经炎、头疼头晕、耳鸣、记忆力减退、乳腺增生等疾病，针到病缓。

二、中药竹罐排瘀疗法（每月20~21日）

中药竹罐排瘀疗法是我国民间疗法精粹，不吃药、不打针、不疼痛，方法简单，对疼痛和疑难病有独特的疗效。

三、少儿腹泻敷脐疗法（每月22日）

马保平研制的少儿肚脐敷药疗法，治疗各类少儿腹泻（特别是秋季腹泻）效果极佳。成本低廉、操作简单、用药安全，是基层儿科特色疗法。培训班还传授少儿简易针灸及呼吸道疾病特色疗法。

四、直肠滴灌新疗法（每月23~24日，24日上午参观）

直肠滴灌新疗法是由我省著名中医医师李长太根据其10年来20余万病例临床经验总结整理出的新疗法，其门诊每天接受直肠滴灌患儿150人以上。特色如下：（一）专利研发的一次性灌肠器有效避免药物外流、交叉感染、加热不方便等弊端。（二）药物配方简单、以市场常见的中成药为主，90%以上配方不含抗生素，毒副反应小，有效降低医疗风险和治疗成本。（三）直肠给药有效避免小儿不好扎针、难以喂药现象，患儿及家长容易接受。（四）本疗法一般1分钟结束治疗，无风险、无痛苦、好掌握，适合普及推广。

适合病症：儿科常见疾病，妇科疾病，肠胃病。

以上疗法老学员日均收入2000元左右，治疗效果好，经济收入高。

培训费：每项学费1600元，两项2600元，3项以上3200元。需办理卫生人才专业证书的另付900元，食宿协助安排，费用自理，需报销学费的可开具发票。（来时请携带2寸照片2张、身份证复印件2张）

报到地址：郑州市郑东新区祭（zhà，同“榨”音）城医院3楼。来时路线：火车站下车乘101路公交车到终点站下车，转乘48路公交车到东风南路与熊儿河路交叉口下车，沿盛和街向东200米到陈庄街交叉口向南100米路东即到祭城医院。

联系电话：15037197983
（0371）65892669
QQ：442835059

联系人：河南省医学科学普及学会培训部 孟老师

和烟草说“拜拜”

本报讯（记者丁玲 通讯员祁辉）今年5月31日是第26个世界无烟日。郑州市疾病预防控制中心专家提醒，吸烟不仅影响自身健康，也危害他人健康，烟民要勇于和烟草说“拜拜”。

我国吸烟人数达到了3.5亿，居全球首位。目前由吸烟引起的死亡病例中，慢性肺部疾病占45%，肺癌占15%，食管癌、胃癌、肝癌、中风、冠心病、肺结核等各占5%~8%。中国成年男性死亡原因中12%归因于吸烟，大约50%的长期吸烟者在中年或老年时将因吸烟而致死。

吸烟易引发各种疾病

在30~49岁之间，吸烟者心脏发病的概率极高，是不吸烟者的5倍。吸烟会导致多种脑部疾病，会减少循环脑部的氧气及血液流动，引致脑部血管出血及闭塞，从而导致麻痹、智力衰退及中风。吸烟导致视力突然下降的一个显著危险因素。

吸烟会导致肺癌、肺气肿等肺部慢性疾病。调查表明，吸烟开始年龄与肺癌死亡率呈负相关，吸烟开始年龄越早，肺癌发生率与死亡率越高。经常抽烟会影响肝脏的脂代谢作用，令血中脂肪增加，使良性胆固醇减少，恶性胆固醇增加，给肝脏的解毒功能增加负担。

吸烟严重损害生殖系统，吸烟影响精子活力，使畸形精子增多，易导致胎儿畸形。吸烟可导致口腔癌、喉癌、结肠癌、视力衰退。

二手烟危害家人朋友

当吸烟危害吸烟者本身健康的同时，二手烟也影响着非吸烟者。除了刺激眼、鼻和咽喉外，它也会明显地增加非吸烟者患上肺癌和心脏疾病的机会。尤其是儿童长期接触二手烟，呼吸系统容易受到感染，出现咳嗽、气喘、痰多等症状，损坏肺部功能，减缓肺部发育。

健康视点

协办：郑州市疾病预防控制中心

（0371）95120