

全国综合防控儿童青少年近视专家宣讲团首场宣讲开讲,温医大吕帆教授首讲——



# 预防近视有何妙招? 每天增加一节体育课

5月15日,2019年“师生健康 中国健康”主题健康教育启动暨全国综合防控儿童青少年近视专家宣讲团首场宣讲活动在北京小学举行。温州医科大学党委书记吕帆教授现场为千余人作了首场“保护眼睛,远离近视”主题演讲。

据悉,为持续深入开展儿童青少年近视防控宣传教育,今年3月初,教育部办公厅印发《关于遴选全国儿童青少年近视防控专家宣讲团成员的通知》,面向全国遴选专家,组建全国儿童青少年近视防控专家宣讲团。吕帆作为教育部防控近视宣讲团主要成员,在全国作首场宣讲活动。

活动现场,吕帆用通俗易懂的语言介绍了人眼的基本构成及近视的成因,结合实例分析了造成近视的常见原因,并从用眼习惯、用眼卫生、眼部保健等方面给孩子们提供了一些预防近视的“小妙招”。

吕帆建议,用最简单、成本小又健康的方式,如每天有2小时左右的户外运动,学校每天增加一节体育课或课外活动;做好自我检测,使用家用视力表在家可做到随时检测;参加学校组织的近视普查,如有异常,向家长、老师报告,如看电视黑板总是眯眼睛等。

吕帆同时建议,学习环境要改善,做到三个“亮”,一是教室要亮,二是在家读书时房间要亮,三是书桌上要亮。生活和学习方式要科学,注意调整近距离阅读的时间和强度等。

根据最新调查显示,2018年全国儿童青少年总体近视率为53.6%,其中六岁儿童为14.5%,小学生为36%,初中生为71.6%,高中生为81%,近视问题不容忽视。

据了解,温州医科大学附属眼视光医院教授瞿佳与吕帆领衔的学术团队在眼科、眼视光学和视觉科学领域有诸多建树,在近视发生发展机理、近视流行病学与防控机制、儿童眼屈光问题精准检测与光学矫正等近视基础和临床研究领域形成国际影响力。

通讯员 卞成德 叶小静 本报记者 徐慧敏



## 岐黄景观墙

浙江省中医院内有一道岐黄景观墙,墙上陈列着多幅中医图文,生动形象地向病患及中医爱好者科普中医文化。

图为来自美国的洋护士们在景观墙前,专注地听中医专家讲解中医的藏象学说。

据了解,藏象学说是研究人体各个脏腑的生理功能、病理变化及其相互关系的学说,是历代医家在医疗实践的基础上,在阴阳五行学说的指导下概括总结而成,是中医理论体系中极其重要的组成部分。 于伟

## 老年黄斑变性 可以自我诊断

黄斑是位于视网膜中央的一个发黄色的小区域,因为其含有丰富的叶黄素而得名。黄斑处有密集的感光细胞,对于人的视力尤其是中心视力至关重要。一旦黄斑区出现疾病,就会出现视物变形、视力下降、中心视野遮挡的症状,严重者可失明。黄斑区的疾病有很多种,老年黄斑变性就是其中最常见的一种,这种疾病发生的原因尚不清楚,但是与老年人视网膜功能退化及氧化损伤有关。

老年黄斑变性,也称为年龄相关性黄斑变性,年龄越大发病风险越高,可分为干性和湿性两种类型。干性发展过程中不会出血,晚期会引起视网膜萎缩变薄,由于其进展比较缓慢,在晚期之前对视力影响不严重,但也需预防和定期随访,不要放任其发展到晚期。湿性会出现异常血管,导致视网膜出血水肿,最终形成视网膜瘢痕。湿性发展迅速,在几个月甚至几天的时间内视力就能下降得非常严重。黄斑变性引起的严重视力损害,九成是由湿性引起的。老年黄斑变性主要损害中心视力,导致视物中心发黑发暗、视物变形等症状,但不会引发疼痛。

早期老年黄斑变性症状轻微,不容易引起重视。掌握自我检查的方法,或者定期去医院查眼底,可以帮助老年人及早发现黄斑变性。那么,如何能在早期发现黄斑变性呢?有一个相对简单的方法,医学上称为阿姆斯勒表自我检查法。阿姆斯勒表是多个小正方形组成的表格,表格中央有一个黑点。检查时,人站在光线良好处,离阿姆斯勒表30厘米的距离,用手遮住一只眼,然后将另一只眼睛的目光锁定在中央黑点上。如果在看的过程中出现表格线模糊不清、中心出现暗斑、直线有变弯的倾向,有可能是黄斑变性。

在医院,医生通过视力、眼压、裂隙灯、眼底镜和光相干断层扫描(OCT)等检查,就可以判断是否患有黄斑变性。对于早期的干性病变,患者可以服用叶黄素、玉米黄素等,以减缓病情的发展。对于湿性病变,目前国际上公认最有效的办法是在眼睛里注射一种药物,这种药物可以促进异常血管萎缩,从而减少出血水肿。但是,此类药物的有效时间只有一个月,需要重复多次注射,直到病情完全稳定。

曲进锋

## “又胖了,又胖了!”

### 24岁台州姑娘努力增肥,只为救一位陌生的国际友人

5月14日,24岁的管丽婷正在浙江省中医院接受第一轮采血,采集到的造血干细胞将用来救助一名国际友人。这是台州第一例体外骨髓捐献,在浙江省尚属第三例。

管丽婷是一位年轻护士,自2013年学校毕业后到台州市中心医院工作以来,她一直在门诊担任候诊护士。

和许多95后一样,管丽婷性格乐观开朗。她的同事告诉笔者,不管是工作时遇到需要帮助的病友,还是生活中遇到深陷困境的陌生人,管丽婷总是乐于伸出援手,助人为乐。

谈及为何捐献造血干细胞,她说刚参加工作的时候,一次和同事们参加献血,看到关于捐献造血干细胞的宣传,她当场就签署了一份造血干细胞捐献同意书。

诚然,造血干细胞配型成功几率极低,所以管丽婷也没往心里去,慢慢地就把这件事给淡忘了。今年4月初,管丽婷接到台州市椒江区红十字会的电话。工作人员告诉她,她的造血干细胞与一位国际友人配型成功,对方身患骨髓增生异常综合征,急需她的造血干细胞移植救命。

几百万分之一的概率被自己碰上,管丽婷第一感觉是“神奇”。“世界上竟然还有一个人和我一样,真是太神奇了!”管丽婷说,虽然自己心里非常愿意,但捐献造血干细胞毕竟事关重大,她没有马上答应。

“我在咨询了医院血液内科同事有关造血干细胞捐献相关情况时,心里有了底,回到家就把这消息和想法告诉了家人。”管丽婷说,“一开始,我妈妈特别心疼我,不同意我捐献造血干细胞,我男朋友也不同

意。但这是救人的好事,我的态度也很坚决,后来他们也转变了态度,支持我的决定。”

于是,管丽婷拨通了台州市椒江区红十字会的电话。在沟通中,管丽婷得知对方是一位国际友人,体重达86公斤,这比体重不上百斤的管丽婷要重了将近一倍。为这样一个大块头捐献骨髓,意味着骨髓的捐献量要比常人多不少。医生也告诉她,如果要进行这次捐献,按照管丽婷当时的身体情况是不达标的,她必须在短时间内增胖。

就这样,管丽婷加大了饭量,以增加营养摄入,短短半个月时间她就胖了五六斤。“又胖了,又胖了!”她笑着说。

“希望移植能够尽快成功,他能够好好活下来。”管丽婷如是说。 于伟

## 饿死肿瘤? 不存在的!

### 浙江省人民医院营养科专家提醒,不宜过度忌口,更应因病施膳

“这病人再饿下去,真有点危险了!”几天前,浙江省人民医院营养科副主任钱展红的营养门诊,来了一位虚弱不堪的病人,了解病人来龙去脉后,钱展红觉得有必要通过媒体喊一声,肿瘤术后饮食最好在医生指导下进行。

### 5个月瘦了50斤

年过七旬的钟大伯身高1.7米多,贲门癌术后5个月。“以前他有75公斤,现在不足50公斤了。”陪同而来的老伴埋怨道。

钱展红详细了解他饮食状况发现,他忌“发物”,如鸡蛋、鸡肉、牛肉等。

“老头子很固执的,一旦深信不疑几头牛都拉不回来。”原来,得病后钟大伯就想到朋友所说的患癌都是因为吃得太多,像蛋、奶、肉、鱼等食物营养丰富且是“发物”,于是他固执地拒绝进食富含蛋白质的食物,只吃些蔬菜水果,以为这样饿着,癌细胞会缺乏营养而被“饿死”。

“肿瘤术后体重确实是会轻些,但像这位病人短短几个月轻了25公斤,应该是营养认知出现偏差。”钱展红说,恶性肿瘤病人是营养不良的高危人群,而营养不良会导致肿瘤患者体重及免疫力下降,继而影响肿瘤的治疗。像这位病人,经评估整体能量及蛋白质摄入不足,尤其是优质蛋白质的摄入过少。“其实,患者除吃中药时应遵医嘱忌口外,一般不宜过度忌口,反而更应因病施膳,如应吃易消化、少刺激的食物;动物性食物是蛋白质的主要来源,应适量食用

等。”

### 肿瘤患者要认清这些营养误区

钱展红说,不少肿瘤病人太忌口,这也不敢吃,那也不能吃,导致营养状况日趋恶化,对治疗很不利。资料显示,高达50%的肿瘤患者初次诊断时即存在营养不良。而肿瘤患者通过营养治疗,保证抗肿瘤药物治疗的疗效,能显著降低并发症的发生率,提高患者生存率。

社会上有哪些营养误区,我们来捋一捋:

1. 饿死肿瘤。肿瘤是饿不死的,患者在饥饿的状态下肿瘤依然从身体获得养分,而营养不良的情况下,患者本身的免疫力会下降,抗肿瘤的能力也是下降的。饿死肿瘤有一定的理论依据,但不是单纯不进食或少进食,而是特定的营养膳食配比。

2. 盲目相信补品。诸如海参、冬虫夏草等补品的抗肿瘤作用尚无充足的证据证实,主要还是做好基础营养,即生理功能及日常活动需要的基本能量需求,在此基础上可以锦上添花。要吃补品最好在医生或药师指导下。

3. 营养在汤里。煲汤味道鲜美,可以改善食欲,但是大部分营养物质,特别是蛋白质仍在肉里,建议合理的方式应将汤和肉一起吃。

4. 忌“发物”。“发物”指加重或诱发一些过敏性疾病(哮喘、荨麻疹、急症或肝炎)的食物,如果不是过敏体质,没有上述疾病,是可以吃的。认为“不能吃发物”“只能吃碱性食品”缺乏科学依据。 宋黎胜

5. 白蛋白是营养液。白蛋白其实是血浆提取物,在急性重症时考虑应用,不能作为营养液输注。

### 肿瘤患者该怎么吃?

那么,肿瘤患者该怎么吃? 钱展红给出了详细建议:

1. 能量及碳水化合物:肿瘤患者能量供给要适量,应视患者营养状况、活动量、性别、年龄而定,以能使患者保持理想体重。患者食物摄入应多样化,保持每天适量的谷类食物摄入,成年人每天摄入200~400g为宜。在胃肠道功能正常的情况下,注意粗细搭配。

2. 蛋白质:肿瘤状态下,患者有效摄入量减少,加之肿瘤高代谢,蛋白质消耗增加,手术、放疗、化疗也会对机体正常组织造成不同程度的损伤,因此蛋白质供给量要充足。适当多摄入富含蛋白质的食物,适当多吃鱼、禽肉、蛋类。对于放化疗胃肠道损伤患者,推荐制作软烂细碎的动物性食品。

3. 脂肪:推荐适当增加富含Ω-3及Ω-9脂肪酸食物。Ω-9很容易获得,它在人体内可以通过碳水化合物和其他脂肪合成。而Ω-3作为人体必需“必需脂肪酸”,是人类生存的基础营养素之一,由于人体不能自行合成,必须从食物中获得。因此为了提高体内Ω-3的含量,我们需要去服用一些含Ω-3的膳食补充剂。

4. 矿物质及维生素:参考同龄、同性别正常人的矿物质及维生素每日推荐摄入量给予。在没有缺乏的情况下,不建议额外补充。 宋黎胜



## 创新中国产业园·东新分园

### 园区概况

创新中国产业园东新分园暨智谷创新广场地处下城区善贤路4号,已规划地铁五号线,BRT快速公交换乘中心,交通便利。总面积27368平方米,共地上四层,地下一层。

### 园区定位

以建设创新型科技园区、大学生创业基地为重点。为产业化企业、大学生创业、初创期的小微科技企业的孵化培育、服务式小型办公室等提供多种办公创业空间。

### 园区配套

公共服务大厅(含总台服务、洽谈区、小型会议室、大型多功能会议室、休闲吧、咖啡吧等)、内部食堂、健身活动中心、桌球娱乐室、顶楼足球场等。提供企业注册代办(大创免费代办)及财务委托管理,免费参加区组织的创业实训及一对一团队辅导等多种服务。旨在打造服务式创新广场,企业家们的创业俱乐部。

### 招商热线

钟先生 18105711266 0571-56920112



## 创新中国产业园·集品科创分园

创新中国产业园·集品科创分园坐拥杭州中央商务区,位于商业发达的和平会展中心东300米,交通便利,距地铁口仅150米。这里是创新创业的集聚地,这里是人才荟萃区,这里是杭州政策高地! 欢迎合作,欢迎加盟,多谢关注,推介有奖。

联系人:沈先生 电话 13958026342

