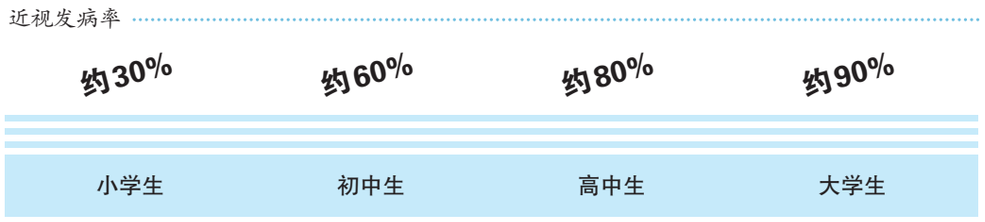
没有“神医”也没有“神器” 防治青少年近视 关键靠自己

本报记者 冯金灿

2019年全国两会首场委员通道上，全国政协委员、北京同仁医院眼科中心主任王宁利就如何加强视力保护这个问题回应称，全国近视的发病年龄越来越小，患病率居高不下，防治青少年近视问题，既无“神医”也无“神器”，关键还要靠自己。

全国近视人数已经超过4.5亿

权威数据显示，全国近视患病人数超过4.5亿人，居世界首位。儿童、青少年近视检出率高达40%~72%。值得注意的是，高度近视和病理性近视常导致永久性视力损害，甚至失明，目前已成为全国第二大致盲原因。



具体来说，目前全国近视的发生有3个特点：小、深、高。

小 发病年龄越来越小，在幼儿园五六岁的小孩就近视了。

高 患病率居高不下。

深 近视度数深的人群比例在增加，近视已经成为影响千家万户、国家关心的问题。

王宁利表示，近视的发生率随年龄增长不断上升，6~10岁为关键年龄段，小学一年级的近视发病率约为3.9%，初中生则高达67.3%。现阶段近视防治的“主战场”可能被忽略了。

研究发现，近视真正发生的潜在危险期是学龄前。六七岁的孩子应该有150度左右的远视储备。如果幼儿园期间不关注孩子的近视问题，不给孩子足够的户外活动时间，就会造成远视储备不足，在小学期间发生近视。

关于近视的防治方法，王宁利介绍了由眼科专家组制定的《近视眼防控指南》，“这里面是国家已经认可的、成熟的近视防治方法，应该遵循”。至于如何选择近视眼防治设备，王宁利强调，质量把控是第一位，要坚决避免仪器设备给孩子带来的二次损伤。

要谨防高度近视遗传给孩子

吕天斌说，近视是因为眼轴过长或角膜弧度、晶状体曲度过大，造成视物焦点落在视网膜之前，产生看近的景物清晰、看远的景物模糊的一种视力不良现象。

一般来说，近视产生的原因包括遗传因素、环境因素。近视已被公认有一定的遗传倾向，高度近视更是如此。但对一般近视，这一倾向就不很明显。有近视遗传因素者，患病年龄较早，度数多在600度以上。但也有高度近视者无家族史。高度近视属于常染色体隐性遗传，一般近视属于多因子遗传病。

环境因素主要跟个人不良的用眼习惯有关，主要的危险因素就是用眼过度，使眼睛过度疲劳引起近视。当然还有其他的原因，比如教室的采光、照明是不是符合卫生学的要求，电脑、电视、手机等数码产品使用不当也可以破坏视网膜，引起近视。还有就是我们阅读写字的姿势不正确、光线过暗或者过强、缺少维生素A、睡眠不足等，都会对眼睛造成危害。

吕天斌说，近视眼的危害众所周知，但关于近视的几个误区要注意。

低度数需要佩戴眼镜吗

对于小朋友而言，即使只有100度近视，上课时坐在教室的后排，他也是看不清黑板的，眼睛如果因为看不清物体而过度调节，就很容易出现视疲劳，久而久之，他就会出现眯眼、歪头，让近视进一步加重，严重的甚至可以出现类似老花眼的症状——即看远不清楚，看近也不清楚，给孩子的眼睛带来更多的问题和严重后果。因此，为了避免孩子近视加重，低度数必要时也应佩戴眼镜。

眼镜戴久了眼睛会变形吗

眼睛会变形是真的，但不是眼镜“惹”的祸。近视分为屈光性近视和轴性近视，由于用眼不当或其他原因，近视度数本身会不断增长，随之眼轴也会变长，眼睛自然就凸出了，这和是否戴眼镜没有关系。因此，要及时佩戴合适度数的眼镜，避免视疲劳和近视的进展，避免眼球凸出。

小孩子戴眼镜好吗

吕天斌说，孩子发生近视的年龄越小，意味着他发展成高度近视的可能性越大，一副合适的眼镜能让孩子看得更清，避免眼睛过度调节引起的视疲劳和视力下降，对孩子很重要。

佩戴眼镜的度数是不是越低越好

对于佩戴眼镜的度数，吕天斌说，眼睛看不清楚东西，对控制度数反而不利，因为度数不足可能导致模糊像，模糊像可导致近视度数进一步增长。另外，要注意佩戴眼镜的度数不能比实际度数高。

近视防治 关键靠自己

河南省立眼科医院视光学和屈光手术中心吕天斌说，我国青少年近视防治工作已经开展多年，但是长期处于“九龙治水”的状态。基层开展近视防治工作，各方面阻碍较多。很多家长对儿童、青少年科学用眼护眼等健康意识较低，所以要加大宣传力度，帮助孩子养成护眼爱眼的良好习惯；政府要重视儿童、青少年近视综合防治试点工作，建立视力健康档案，筛查出视力异常或可疑眼病人群，要提供个性化、针对性强的防治方案。

“做好青少年近视防治工作，不能完全将管理孩子的责任推给学校，家长也要重视起来！”吕天斌说，很多家长对于孩子的近视问题重视程度不高，也不知道如何科学规范孩子的行为来预防和治疗近视问题。因此，她建议做好宣传普及工作，让全社会都能够了解和重视起这项工作。

吕天斌说，防治青少年近视问题，既无“神医”也无“神器”，只能靠自己。学校、家庭要根据孩子近视具体形成原因，从减轻课业负担、改善光源环境、增加户外活动、增强体育运动等方面，为孩子规划相关的视力保护措施。

“一旦变成真性近视就无法逆转。对尚未近视的孩子，每天2小时的户外活动能有效预防近视。”吕天斌说。

针对网上一些“眼保健操无效”的质疑，王宁利回应说：“我们花了五年时间对眼保健操的效果做了评估，结果表明，正确、规律做眼保健操确实可以缓解视力疲劳。但是不能把希望都寄托在眼保健操上，需要学业减负和增加户外运动，只有这样才能真正达到效果。”

焦作市部署2019年疾控重点工作

本报讯 近日，焦作市卫生健康委员会召开全市疾病预防控制、艾滋病防治暨卫生应急工作会，明确全县2019年疾控重点工作。

在会上，焦作市卫生健康委员会相关负责人要求，全市各级疾病预防控制机构要继续稳步推进免疫规划示范门诊、数字门诊、免疫规划标准化创建工作，加强预防接种异常反应监测和跟踪服务，研究制定卫生应急规范化建设实施细则，不断提升卫生应急规范化水平；要加强艾滋病、结核病等重点传染病的监测和管理，做好突发急性传染病的监测、预警、处置工作，保障突发事件卫生应急处置及紧急医学救援工作；要以项目引领医防融合，以HEARTS高血压防治项目为抓手，推进医防融合在基层软着陆，并通过对基层医疗卫生人员进行规范化培训，提升基层心血管疾病临床治疗与管理能力，在国家脑卒中筛查项目基础上，医疗机构、疾病预防控制机构等相互协作，共同完成脑卒中防治体系建设工作，有效实现“防治管康”全程管理模式，从而提高人民群众对脑卒中防治知识的知晓率；要举办卫生应急预案设计及沙盘推演专题培训班，强化卫生应急管理、突发急性传染病防控、紧急医学救援等知识，从而实现从理论到实践的成果转化；要开展慢性病综合防控示范区建设工作，稳步推进县级结核病标准化门诊建设工作；要重视各种健康日宣传活动，加强全民健康安全意识培养。

（王正勋 侯林峰）

郑州推广“互联网+”预防接种云服务

培训现场 王 萌/摄

本报讯 为了提高郑州市预防接种人员的业务水平，加快全市免疫规划信息化建设步伐，3月26~28日，郑州市疾病预防控制中心举办2019年全市预防接种管理及免疫规划信息系统应用培训班。各县（市、区）疾病预防控制中心免疫规划科科长、预防接种信息管理员等共计600余人参加了培训。

郑州市疾病预防控制中心副主任韩同武在开班仪式上强调，各相关单位要提高认识，高度重视预防接种工作；要规范操作，进一步提升预防接种工作质量；要常抓不懈，进一步巩固全市免疫规划工作成果。该中心免疫规划所所长李锋对前一阶段预防接种门诊普查工作中存在的问题进行了简要通报，并解答了部分预防接种人员提出的问题。

本次培训的主要内容包括：常规预防接种门诊规范化管理要求、免疫规划信息系统VPN（虚拟专用网络）及CA（电子认证）证书等安全管理要求、产科预防接种信息化操作、常规预防接种门诊信息化操作、狂犬病暴露处置门诊信息化操作等。此次培训，为基层预防接种人员解决了很多困惑，也为免疫规划新信息系统的全面推广打下基础。

据了解，郑州市自2008年开始应用信息手段对免疫规划接种数据进行管理，10年过去了，新的服务需求呼唤新的信息管理系统！免疫规划新信息系统将对全市所有城乡接种点的所有疫苗受种者进行免疫规划信息化管理，实现疫苗信息流通全面监管，实现对全市托幼机构、学校电子化的入托入学接种证查验，为居民提供预防接种查询、预约、支付、保险、咨询等服务。

“互联网+”预防接种云服务的应用，将为广大群众提供更加便捷、高效、安全和人性化的服务。每一次服务升级的背后，总有很多医疗卫生人员在加班加点，默默付出。

（王 萌）

健康视点

协办：郑州市疾病预防控制中心

简讯

南阳市宛城区举行首届健康科普演讲比赛 为了进一步提升居民健康素养水平，3月24日，由南阳市宛城区总工会、区卫生健康委主办，区疾病预防控制中心承办的首届健康科普演讲比赛总决赛如期举行。来自全区医疗卫生机构的24名选手，分别围绕《中国公民健康素养66条》等科普内容，对健康生活方式、基本技能及健康理念等内容进行了诠释。经过层层筛选，最终，宛城区疾病预防控制中心马晓冬、仲景第一社区卫生服务中心阎瑜、红泥湾镇卫生院杜思远3名选手获得比赛一等奖。

（乔晓娜 刘金志）

漯河市六院开展校园健康知识讲座活动 日前，漯河市第六人民医院呼吸内科主治医师杨忠应邀来到漯河小学，为100多位教师进行了健康知识讲座。杨忠以《意外伤害的防护》为题，向大家普及如何处理和预防溺水、气道梗阻、触电等知识，重点讲解了心肺复苏术的操作步骤及注意事项，并现场进行了演示。同时，杨忠还邀请老师们上台进行实际操作，对大家进行了一对一指导，帮助大家快速掌握了心肺复苏术的操作要领。

（王明杰 纪雨辰 芦 露）

河南省第二人民医院 河南医学高等专科学校附属医院

诚聘英才

因医院发展需要，现面向社会诚聘优秀人才。

本招聘公告长期有效，学科带头人可随时安排招录，临床专业技术人员采取分批招录。

河南省第二人民医院（河南医学高等专科学校附属医院）是河南省卫生健康委员会直属的一所集“医、教、研”为一体的现代化综合医院，规划设计为三级甲等医院。该院位于郑州市南龙湖宜居教育园区，交通便利，地铁2号线直达，环境优美，宜业宜居，东临郑州新郑综合保税区（郑州航空港区），南接黄帝故里新郑市。

河南省第二人民医院现占地面积300亩（1亩=666.67平方米），总体规划床位2000张，其中一期开放820张，建筑面积5.6万余平方米。该院现配备有GE256排512层CT（电子计算机断层扫描），飞利浦数字减影血管造影机（DSA），西门子3.0T、1.5T磁共振，数字化X光机（DR）等先进设备。该院现有职工700余人，高级职称80余人，中级职称130余人，博士、硕士60余人。

一、学科带头人

诚聘专业：内科（心血管内科、消化内科、神经内科、内分泌科、肾病内科）、外科（心胸外科、肝胆外科、泌尿外科）、妇产科、儿科（儿科康复）、急诊科、麻醉科、重症（重症监护室、急诊重症监护室、新生儿重症监护室）、全科医学科等。

引进条件

1.具备5年以上省、市级以上三级甲等医院工作经验；正高级职称应具备全日制硕士及以上学历且年龄在50周岁以下；副高级职称应具备全日制博士及以上学历且年龄在45周岁以下。

2.把握本专业领域医疗技术和科研发展动态，掌握科室发展急需的主要关键技术，具备短期内带领本专业打造省内先进、市级领先水平的能力。

3.近3年主持国家自然科学基金立项并获资助科研课题1项以上，或者省部级立项并获资助科研课题2项以上，科研进展顺利或已结题；近3年在中文核心期刊发表论文3篇以上，或1篇被SCI（美国《科学引文索引》）收录的文章（第一作者或共同作者发表影响因子应不低于1.0被SCI收录的文章，或以前2名作者发表影响因子不低于3.0，或以前3名作者发表影响因子不低于6.0的被SCI收录文章可等同于第一作者或共同作者影响因子不低于1.0的文章）。

4.有担任学科带头人资历，或担任博士生导师、硕士生导师资格，或担任国家级学会或协会相关专业委员会常委以上职务，或省级学会或协会专业委员会副主任委员以上职务者在同等条件下优先考虑。

诚聘待遇

1.提供住房一套。

2.提供学科和专科建设经费500万元。

3.对配偶就业和子女入学提供帮助。

二、临床专业技术人员

诚聘专业：内科、外科、妇产科、儿科、重症、急诊科、口腔科、耳鼻喉科、眼科、麻醉科、全科医学科、检验科、公共卫生科、药学科、影像科等。

招聘条件：1.全日制本科以上学历。2.年龄40周岁以下。3.全日制硕士以上、具有执业医师资格证及住院医师规范化培训合格证书者可优先考虑。

报名方法：请在医院官方网站下载报名表，将填写完整的报名表和相关证件复印件电子版投递至hnsey2019@126.com邮箱或邮寄至医院人力资源部。欢迎携带有效证件来院面谈。

医院官方网站：www.hns2y.com

地址：新郑市龙湖镇双湖大道8号

邮编：451191

联系电话：（0371）69958592

联系人：贾老师