

上网课如何保护视力？防控手册来啦

江苏明确儿童青少年每天线上学习时间

近日,学校体检报告出来,孩子患上近视,不少家长又无法淡定了,忙着去医院验光、复查配近视镜,生怕孩子一不小心近视度数加深。如今,儿童青少年的近视防控成了社会各界的“心病”,11月5日至7日,由江苏省儿童青少年近视防控研究中心、南京医科大学、健康江苏研究院主办,南京医科大学第四临床医学院、南京医科大学附属眼科医院承办的“2020年江苏省儿童青少年近视防控暨视觉教育高峰论坛”在南京举办。现代快报记者了解到,针对儿童“线上学习”护眼问题,江苏发布了《江苏省中小学生学习线上学习近视防控手册》,明确了儿童青少年每天线上学习时间。

通讯员 商卫红
现代快报+/ZAKER南京记者 安莹



《江苏省中小学生学习线上学习近视防控手册》发布 通讯员供图

60年间,我国儿童青少年近视率增长近两倍

论坛上,教育部全国综合防治儿童青少年近视工作专家宣讲团团长瞿佳教授现场分享了一张从上世纪60年代到2020年,中国儿童青少年近视现患率的图标。上个世纪60年代近视率约20%,60年间,国民的近视现状令人忧心,2019年,儿童青少年的近视率为57%,也就是说不到两人中,就有一人近视。

疫情下,不少孩子的学习也从线下转移到线上。长时间上网课、看书、写作业……家长们也开始为孩子的视力问题“捏把汗”。南京医科大学党委书记、健康江苏研究院院长王长青透露了一组调查数据:新冠疫情期间,学生电子产品使用时间增加,儿童青少年近视率出现反弹增长显著,全国半年的近视率增加了11.7%,其中中小学生的近视率增加了15.2%,初中生增加了8.2个百分点,而高中生增加了3.8个百分点。他表示,面对近视防控异常严峻形势,要在科技防控、创新防控、综合防控上下大力气,有所作为。

一年比一年更严峻的数据,给我们的用眼、护眼行动敲起了警钟。江苏省教育厅二级巡视员李金泉表示,据2018年调查,江苏儿童青少年的总体近视率高出全国平均水平6个百分点,近几年来,经过多管齐下,综合防治,多方发力,江苏近视发生率有所下降。面对新冠疫情推高近视率的新情况,一定要保持齐抓共管防控定力,把近视防控的目标和要求不放松,科学防

南京江宁片区再添大医院

江苏省中医院牛首山分院一期工程启动建设

快报讯(通讯员 冯瑶 记者 安莹)11月6日,江苏省重点民生项目——江苏省中医院牛首山分院一期工程项目启动建设。医院也首次发布了大量效果图,三年内,江宁区将增加一所集医疗、教学、康复、治未病、培训、养生于一体的综合性中医院,该片区的居民在家门口就能享受到优质医疗。

据了解,江苏省中医院牛首山分院一期工程分为北区(医疗康复院区)和南区(中药制剂研发中心),计划设置床位500张。其中,北区(医疗康复院区)位于牛首山大道以东,紧邻江宁谷里。院区将建设一所集医疗、教学、康复、治未病、培训、养生于一体的综合性中医院,总建筑面积78480平方米。地上建筑面积52880平方米,主要包括门诊医技楼、康复楼、病房楼等;地下建筑面积25600平方米,用地面积约为80.2亩。南区(中药制剂研发中心)总建筑面积49989平方米,其中地上总建筑面积41592平方米,主要包括综合楼、中药

控,全员动员参与,到2023年,实现全省儿童青少年总体近视率在2018年的基础上平均每年降低0.5个百分点以上。

江苏发布近视防控手册,明确,明确线上学习时间

现代快报记者了解到,针对儿童“线上学习”护眼问题,江苏省教育厅也联合南京医科大学附属眼科医院、江苏省青少年近视防控研究中心、南京医科大学第四临床医学院等单位发布了《江苏省中小学生学习线上学习近视防控手册》,手册明确每天线上学习时间:幼儿园禁止线上教学;小学低年级学校不做硬性要求,由家长和学生自愿选择;小学高年级每天1.5小时以内;初中每天3小时以内;高中每天4小时以内。另外,手册还要求限制作业量,原则上不要求学生进行打卡,上传作业和学习视频。

孩子上网课时,如何保护视力预防近视呢?江苏省儿童青少年近视防控研究中心负责人、南京医科大学附属眼科医院院长蒋沁沅招:

第一,正确坐姿。孩子无论看电视,看书时,都要保持正确坐姿,不斜坐、不歪头、不躺卧。同时,眼睛和书本保持一定的距离,不要斜视,眼睛与书本距离一尺,胸前与桌子间隔一拳,握笔手指与笔尖报纸一寸。

第二,休息远眺。应当控制持续学习时间,看书一小时左右要休息。网络学习20到30分钟,休息远眺10分钟,放松眼睛。

第三,眼保健操。眼保健操可缓解视觉疲劳,眼保健操必须经常操练,做到动作准确,并持之以恒,一般每天做二次,上、下午

各一次。

第四,多运动,多晒太阳。近视防控目前最有效的方法是每日两小时的户外活动,最重要的是沐浴阳光。因为户外运动会增加多巴胺的分泌,这样就可以延缓眼轴边长的速度,可以减少近视的几率。

三年级是近视“增速最高年级”,每天2小时户外运动是防控关键近视究竟是什么原因造成?又如何预防?有治疗办法吗?蒋沁沅介绍,他们医院曾对南京几所小学的孩子进行了视力跟踪,结果发现,三年级是一个近视率“增速最高年级”,一、二年级的近视率仅10%左右,到了3年级就变成30%以上,当然,五六年级就更高了。为什么三年级是一个分水岭?蒋沁沅说,那是因为一、二年级的远视储备已经用完,而且三年级的学业任务明显增加,孩子用眼时间变长。

孩子的近视率高,让人很忧心。究竟是什么偷走了孩子的视力?蒋沁沅教授说,其实,在近视的孩子中,仅仅20%~30%是先天性近视,绝大多数的近视因为环境导致的。光线不足、用眼习惯差、户外运动少等。一些家长提出,孩子近视和座位有关,认为第一排和最后一排是“近视位”,蒋沁沅认为,这样的说法没有道理,其实更多的是孩子的坐姿及用眼时间相关。另外,大家要理性看待时下很火的“护眼灯”,“护眼灯”护眼有一定的依据,但是光靠护眼灯是护不了视力的。在所有原因中,现在江苏孩子最缺的就是“户外活动”,有专家认为,如果孩子每天户外两小时,那么,江苏的娃娃近视率将可下降20%。目前科学公认最有效的近视干预措施是户外活动,每天累计2小时的户外活动可以有效预防近视的发生。

近期郊游警惕“蜂”出没

已有多人进ICU抢救,有人甚至丧命

快报讯(通讯员 孙茜 记者 安莹)秋高气爽,舒适宜人,又到了户外赏景的好时节。然而,眼下正是蜂类动物的活跃期,记者在江苏省中医院急诊科采访时了解到,近期有多人有被马蜂严重蜇伤送往ICU抢救,其中有2人由于伤势过重不幸离世。

在急诊科ICU病房,来自淮安涟水的葛阿姨说起之前被蜂蜇的情景至今还心有余悸。半个月前,葛阿姨在户外劳作时,不小心惊动了草丛里的马蜂窝,登时一群马蜂朝她扑了过来。在路人的帮助下,她终于摆脱了蜂群围攻,随后被送到当地医院救治。由于伤势过重,虽经抗炎、抗感染、CRRT等治疗,葛阿姨的病情仍持续恶化,医院条件有限,建议转院。于是第二天一大早,葛阿姨被紧急送往江苏省中医院。

“患者来院时情况危急,精神萎靡,头面部肿胀严重,疼痛剧烈,还出现了胸闷气短、无尿的症状,立即收住急诊ICU。”值班医生谭宇卫回忆说,查看后发现蜂蜇伤主要集中在头面部、后脑勺以及躯干部位,大约有30多个伤口。急查血常规结果显示,谷草、总胆红素等指标高出常人十倍以上,肝、肾等多脏器衰竭。入院后为了彻底清除血液内毒素,先后做了两次血液灌流,一次血浆置换以及间断床边血液滤过CRRT。此外由于伤口没有得到及时处理,蜂刺残留在体内,不停地释放生物毒素,护士长汪媛媛带领护士们一道,采取刺络、拔罐、放血等中医疗法,同时外敷季德胜蛇药,为其消肿、止痛。在经过十天的精心治疗,患者病情逐渐平稳,肝酶、胆红素趋于正常,肾功能还有待进一步恢复。

“秋季马蜂异常活跃,加上户外郊游的人明显增多,被马蜂蜇伤的不在少数。”急诊科副主任郭涛介绍,像葛阿姨这样抢救回来的还算幸运,有一位90后年轻宝妈在户外郊游摘野果时,不小心碰到了马蜂窝,蜂窝整个砸在了她头上,全身被蜇了70多口,终因病情过重,抢救无效失去了年轻的生命。

郭涛提醒大家,近期到户外活动千万要做好防护措施,建议穿长裤,注意面部、手部防护,少去树木茂密的地方,不要穿颜色鲜艳的衣服,身上不要喷浓烈的香水。

孩子还没成年就脱发?

若是这两种病,小心“少年秃”

快报讯(通讯员 张艾萱 宋闯 记者 刘峻)记者从南京市儿童医院了解到,近年来,越来越多的家长带着孩子的到院看“脱发”。小小年纪,真的会“脱发”吗?会不会像大人一样“秃”了呢?

儿童脱发在临床中比较常见,究其原因,可以分为两类:原发性脱发和继发性脱发。原发性脱发中比较常见的一类——斑秃,也就是人们常说的“鬼剃头”。

南京市儿童医院皮肤科杨潇主治医师介绍,斑秃可能与很多慢性疾病相关,如特异性皮炎、白癜风、甲状腺炎、某些微量元素缺乏(如维生素D)、精神压力以及一些自身免疫性疾病。其根本致病原因相对难找,但一般对症治疗,大部分孩子可恢复,头发也会重新生长;少部分患儿治疗效果欠佳。斑秃的病程比较长,一般需6~9个月甚至更久,病程中家长还应坚持用药,耐心治疗。

此外,手术、药物、节食、牵拉、变换喂养方式等因素引起身体的应激反应导致的休止期脱发,以及好发于学龄期女孩的不良行为习惯“拔毛癖”,也可能导致孩子脱发。这两种疾病,确诊后只要注意补充营养,注意休息,缓解紧张情绪,改变不良的行为习惯,多数孩子都不会影响未来的毛发生长。

如果孩子得了以下两种疾病继发的脱发,没能早发现、早治疗,有可能头发就再也长不出来了——头癣和疖肿。头癣是一种好发于儿童头部的真菌感染,主要是由直接或间接接触患者或宠物而传染。疖肿则是毛囊及其周围组织因细菌感染引起的急性化脓性感染。这两种感染都可能损伤孩子头发毛囊的根本,即便皮肤表面的症状治愈,毛囊也不再具备毛发再生的能力。好在这两种疾病都会有明显异常的皮肤表现,家长只要平时留心观察,就能及时发现。