

给孩子报8个班,近视都得挤时间看医生

眼科专家集体给家长“敲黑板”:近视的风险远比你想象的高

躺着看书、握笔姿势不对、边走路边看手机……这些用眼坏习惯你有吗?近日,由江苏省卫健委、江苏省教育厅、江苏省市场监管局等单位主办,江苏省疾控中心、南医大眼科医院等单位承办的“2019健康江苏行”全国爱眼日主题系列活动在南京举行。当天,江苏省儿童青少年近视防控研究中心揭牌成立,南京眼科专家针对近视问题也集体“敲黑板”:很多家长认为孩子近视后戴上眼镜就能解决问题,其实近视的风险远比你想象的高。

通讯员 商卫红 现代快报+ZAKER南京记者 舒越 安莹



南京医科大学附属眼科医院义诊现场 现代快报+ZAKER南京记者 安莹 摄

妈妈是报班达人,四年级孩子近视了

白天上课,放学后还有各种补习班和兴趣班,周末更是连轴转……四年级的小雅(化名)有一天发现自己看不清黑板了。这是南京医科大学附属眼科医院副主任医师蔡江怀接诊的一个小患者,令他印象深刻的是,当天小雅

来就诊时,已经是星期天下午,医院接近下班了。“为什么来这么晚?”蔡江怀问。“孩子才下补习课就赶过来了。”小雅妈妈说。这时小雅忍不住抱怨说,“我妈妈是报班达人,我一共有8个补习班,画画、钢琴、书法、英语……”给小雅验光发现,她的眼睛已经近视200度了。

蔡江怀说,近年来,像小雅这样的近视眼

小患者并不少见,家长们为了让孩子全面发展,不惜让他们上各种兴趣班或者是补习班,时间长了,孩子的用眼负担就会加重,从而导致近视。“我的门诊一般都安排的周末,就是为了方便孩子就诊,可是还是有不少孩子要上培训班,连到医院检查的时间都是挤出来的。”蔡江怀也感慨,“孩子业余时间都被补习班占据,眼睛得不到休息,更不要说户外活动了,时间久了,‘丢失的’视力已经不可逆转。”

高度近视的风险,远比你想象的高

很多家长对近视的认识还有误区,认为戴眼镜就能解决近视问题,其实近视并不单单是戴副眼镜就能解决的。蔡江怀指出,近视尤其是高度近视,会带来很多危害,如视网膜脱离风险比正常人高30倍以上,近视还有引起黄斑病变的风险,而黄斑病变对视力损害严重,目前没有有效的治疗办法。此外,近视眼患者得白内障和青光眼的概率也比正常人高几十倍。因此,近视者尤其是高度近视者(近视600度以上),应定期到医院检查。

南京医科大学附属眼科医院副院长、主任医师薛劲松表示,除了课业负担重外,电子设备、握笔姿势不对、躺着看书、长时间近距离用眼都是导致近视的原因,0—6岁是孩子视觉

发育的关键期,防控近视,在孩子入学前就要进行干预。研究发现,孩子每天户外活动2小时,近视发病率也会减少,因为充足的光线对眼睛健康的发育非常重要。另外,一定要保证孩子的睡眠,每天8到10个小时是最好的,这样对眼睛保护效果非常棒。

江苏成立儿童青少年近视防控中心

根据卫生部门的数据,江苏处于儿童青少年近视高发区,2018年儿童青少年总体近视率为60%,高于全国平均水平。

如何遏制孩子近视的速度?各个部门都在努力。近日,江苏省儿童青少年近视防控研究中心成立,该中心是江苏青少年的视力数据平台,负责收集数据,为孩子建立视力档案,以及各种干预措施效果的对比等,以促进江苏青少年的视力健康。

近日,江苏省教育厅、卫健委等八部门就防控儿童青少年近视出台了意见,到2023年,江苏力争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。到2030年,6岁儿童近视率控制在3%左右,小学生近视率控制在38%以下,初中生近视率控制在60%以下,高中阶段学生近视率控制在70%以下。国家学生体质健康标准优秀率达25%以上。



南京女孩可享二价HPV疫苗“第三针免费”接种

马上就到暑假了,辛苦了一学期,家长和孩子终于可以“喘”口气了。这个暑假,你准备带孩子做什么呢?旅游、补课……这些都少不了,可你有没有考虑过在孩子最恰当的年龄、最合适的时间,送她一份最安全的保护?

现代快报记者了解到,为加强宫颈癌的早期防治,日前,南京溧水区、雨花台区、鼓楼区、秦淮区、玄武区、建邺区等六个区疾病预防控制中心(CDC)联合相关单位开展了“宫颈癌预防,早接种早保护”二价HPV疫苗接种项目,并提供“第三针免费”的惠民服务。只要你家有9—18岁的女孩,凭身份证或户口本就可以到所在辖区的社区预防接种门诊或卫生院预防接种门诊申请和接种。

宫颈癌可以通过HPV疫苗接种来预防

南京市雨花台区妇幼保健所妇科副主任医师张金红在接受记者采访时介绍,在我国15—44岁的女性中,宫颈癌是排名第二位的恶性肿瘤。

宫颈癌可以通过三级来防控,张金红说,一级预防通过对卫生保健知识的普及,打造健康的生活方式;并采用HPV疫苗接种的方式,针对年龄较小尚无性生活的青少年女性提前接种,促使机体产生综合性抗体,从而达到预防宫颈癌的目的。二级就是早诊断、早发现、早治疗,尽量避免它向宫颈癌的转变。三级是根据临床分期决定手术治疗的方法。

目前,世界上只有一种癌症可以通过疫苗接种来预防,这就是宫颈癌!疫苗将能大大减低罹患子宫颈癌的风险。“所以,预防最好尽早着手,越早接种,越早受益。”她强调。

HPV疫苗对9—15岁青少年保护效果最佳

HPV疫苗在未发生性生活的女性中接种效果最佳。世界卫生组织(WHO)认为9—14岁女孩是HPV疫苗接种的首要推荐人群,中国《子宫颈癌综合防控指南》也建议HPV疫苗接种的重点人群为13—15岁女孩。

然而,自HPV疫苗进入中国内地市场以

来,中国青少年女孩的接种率并不理想。南京市溧水区疾病预防控制中心免疫规划科科长李陆逊解释:“家长们总觉得青少年跟宫颈癌关系不是很大,想等孩子长大了再去打,但其实HPV感染后,随着时间的累积,发病概率越来越大。”

世界卫生组织(WHO)的HPV疫苗立场文件提到,接种三剂之后,HPV疫苗具有高度免疫原性,免疫应答在9—15岁女童最高。因此,鼓励9—15岁的青少年早接种、早保护、早受益。

三针接种时间丝毫不耽误孩子学习

目前世界上常见的HPV疫苗有三种,分别是二价、四价和九价HPV疫苗,这个“价”代表了疫苗可预防的HPV病毒亚型。李陆逊表示,世界卫生组织(WHO)对三种宫颈癌疫苗的推荐没有偏好,不必为了等待高价数疫苗而错过最佳接种时间。

张金红进一步补充说,二价HPV疫苗覆盖范围最广,9—45岁的女性都可以注射;四价HPV疫苗覆盖20—45岁,九价HPV疫苗覆盖16—26岁。但从预防宫颈癌效果来说,二价HPV疫苗覆盖的HPV-16和HPV-18这两个最常见的高危型HPV型别。在中国,84.5%的宫颈鳞癌病例都与HPV-16、HPV-18型持续感染有关。因此,对于预防这两种最常见、高危的感染来说,其实三种疫苗都能达到很好的效果。另外,研究显示,二价HPV疫苗对其他高危型别,尤其是HPV-31、HPV-33、HPV-45还有交叉保护作用。“综合考虑自身各方面情况,不必过度犹豫HPV疫苗的选择,及早接种的保护效果更佳。”

李陆逊介绍,为了既不耽误学习,也按时完成接种流程,这一次推荐青少年学生群体按照“0、1、6”的顺序进行接种。第一针可以安排在暑假刚开始时接种,第二针在开学前接种(1个月),第三针可以放在寒假接种(6个月)。“大多数人群接种后没有严重的不良反应,常见的接种后反应有:注射部位疼痛、发红和肿胀等等,短期内可自行缓解。” 现代快报+ZAKER南京记者 任红娟

突发白血病命悬一线,医患齐心战胜病魔

6月6日,陆道培院士工作站落户南京医科大学附属明基医院,陆道培医院专家团队及明基医院血液内科团队为回馈患者,举行了一场大型义诊活动,吸引近百名患者前来义诊。病友王女士说:“我也曾是一位白血病患者,在明基医院血液病专家团队的帮助下,获得了新生。”王女士的故事感动了在场的所有人,很多同病患者纷纷感动落泪。

通讯员 李娜 现代快报+ZAKER南京记者 刘峻

五年前的冬天,王女士突发性地血流不止,来到了南京明基医院血液内科救治。

血液内科李东主任介绍,王女士得的是急性早幼粒细胞性白血病,是一种非常凶险的白血病,不及时治疗,从发病到去世可能也就一个月时间。但是她的家庭刚刚在南京扎根,还有一个刚刚四岁非常漂亮的女儿,她的人生还没开始,这样结束就太可惜。必须集一切力量,克服疾病,争取帮她渡过难关。李东主任召集血液内科专家紧急会诊,针对王女士的病情制定特别的治疗方案。

万幸的是,这个类型的白血病在1988年已经被攻克了,有特效药可以靶向治疗。只要家人、医院照顾得好,前三个月危险期平安度过,就问题不大了。

洁牙会让牙齿松动牙缝变大?你误会了!

快报讯(通讯员 成琳 魏敏 记者 任红娟)牙齿以前好好的,洗了个牙后牙齿松动、牙缝变大、牙龈出血,有不少人觉得是洁牙伤害了牙齿。南京大学医学院附属口腔医院牙周病科洁牙室医生胡小庆表示,只要到正规医院进行操作方法正确的洁牙不仅不会对牙齿造成伤害,而且可以预防口腔疾病。

为什么要定期洁牙呢?胡小庆对记者解释说,这是因为平常我们刷牙的时候,即使是很认真的,但总还有些地方难以顾及,时间长了这些地方就会滋生牙石。“牙石是牙齿健康的安全隐患,它非常顽固,一旦形成很难通过刷牙去除,所以需要定期洁牙来清除。”

对于有些人洁牙后牙缝变大的情况,胡小庆表示,其实这是部分人多年来口腔卫生习惯差所造成的。她介绍,健康的牙齿之间是有牙龈的,但由于口腔卫生状况不好,牙

在治疗开始前的几天,王女士处于一种告别生命、惶恐不安的心情下,整夜不睡觉,脑子里全是死亡。李东主任察觉后,经常与她沟通,排解她的负面情绪,缓解她的不安。

很快,针对王女士的医学治疗展开了,治疗过程中出现体能的急剧下降、昏睡、吃不下饭。去洗手间的时候靠在墙上,走一路歇一路,这样才能走过去。王女士见自己身体每况愈下,刚开始燃起的希望又熄灭了。

李东怕王女士接受不了,每次都是用“善意的谎言”告诉她,这是正常现象,你只要坚持下来,后面会越来越好,很快就可以出院了。每次查房,都把眼睛眯起来笑嘻嘻地问她的情况。经过了三次大化疗四次腰穿加上两年12次的小化疗,前年七月份全部疗程结束,她成功战胜病魔,获得新生。

石长期堆积,健康的牙龈逐渐被牙石取代,导致牙龈出血,萎缩,牙龈暴露等问题。“如果这个人患有牙周炎,口腔卫生状况又差,牙龈红肿牙齿之间塞满了牙石,在洁牙前,他不会感觉到自己有明显的牙缝。可是一旦接受了治疗,医生把隐藏在牙缝里的牙石去除了,肿胀的牙龈消退了,以前的牙缝就会暴露出来。”

对于洁牙后牙齿松动的人,胡小庆介绍,这是因为过多的牙石把牙齿包裹起来,给本已松动的牙齿起到一定的固定作用。当这些牙石被去除后,失去外力固定的牙齿孤立在了口腔里,自然就感觉到松动了。而洁牙过程中的出血,则是与病人牙龈发炎有关。

胡小庆表示,定期洁牙是预防口腔疾病的有效措施之一。她建议大家在日常正常刷牙的基础上,每年最好洁牙一到二次。