



## 趋势：过度用眼 近视率增加

“每年开学季，医院门诊配镜量都会有所增加，而且多为中小学生。”记者从多家医院眼科门诊了解到，近年来，青少年近视的患病率越来越高，而且呈现明显低龄化发展的趋势。2016年，高中生和大学生近视患病率已超过70%，并且在逐年增加，我国青少年近视患病率已经高居世界第一。

河南省立眼科医院主任医师庞辰久也表示：“若没有有效的政策干预，到2020年，我国5岁以上人口的近视患病率将增长到51%左右，患病人口将达7亿。”其中，我国小学生近视发病率已超过45%，初中生的近视发病率高达80%左右。

近视的发展与不健康的用眼习惯密切相关。郑州市第一人民医院眼科主任高永杰说：“学业负担重、‘盯屏’时间久让青少年近视风险增加。比如坐姿不正、长时间躺着看书、车上玩手机、暗光下看书或电子产品等各种不健康用眼习惯都会引起眼睛疲劳，过度疲劳则会致近视。”

现在，很多青少年甚至成年人已经到了离开电脑、手机不能生活的地步，从早到晚与电子产品相伴，无休无止，近视的发展自然就失控了。根据眼科医生分析，青少年近视基本都是后天形成的主动近视，大多都与用眼过度、用眼不卫生有很大关系，遗传近

视的占比很小。

## 呼吁：“目”浴阳光 呵护视力

如今，青少年近视眼的问题日益严峻，预防青少年近视迫在眉睫。今年全国爱眼日也聚焦青少年近视防控，以“目”浴阳光、预防近视为主题，明确指出户外活动是预防青少年近视的有效方式。根据研究，户外活动能有效降低近视发生几率，每增加1小时户外活动，近视发生率就减少10%。

“适当的光照，会使瞳孔变小，景深增加，减少眼睛疲劳症状。”高永杰提醒，“一般7岁到14岁，是近视易发期，这个年龄段的孩子要格外注重预防，增加户外活动。”庞辰久也建议孩子经常“抬起头，走出去，放眼自然美景”，每天保证两个小时的户外活动。同时，注意眼部卫生，纠正不良用眼习惯，定期检查视力，也可以明显降低近视的发病率。

此外，为让学生和家长掌握正确的用眼健康知识，郑州市第二人民医院院长孙外龙呼吁社会各界积极参与并宣传青少年用眼知识，有效保护孩子的眼睛健康。“我们医院将通过进社区、进学校、进家庭等形式，尽可能多、尽可能广地把眼健康专业知识普及下去。同时，我们还将为中小学生学习不良用眼行为者实施暑期优惠活动。”

让孩子拥有健康的双眼，是家长的愿望。而青少年近视的多发，让不少家长忐忑不安。6月6日是全国爱眼日，大家的目光再次聚焦青少年近视问题。眼科专家指出，真性近视一旦形成即不可逆转，建议青少年养成健康的用眼习惯，及时矫正处理，有效减缓近视的发生。

# 预防近视 给孩子清晰的未来

本报记者 苏立萌

## 提醒：青少年近视 不可激光矫治

孩子近视了怎么办？该如何治疗？不少家长眼科知识匮乏，认为近视不算病，随意配副眼镜就算了。殊不知，近视也有可能引发各种眼部并发症。因此，在孩子近视之后，应及时进行视力检查、医学验光，然后再矫正处理。

近视若不及时处理，会导致视力持续下降。高永杰告诉记者，如果近视度数在600度以上，极有可能引发飞蚊症、闪光感、视网膜病变等并发症，严重时还会导致视网膜脱落。目前，视网膜脱落80%以上是由高度近视引起。

“发现孩子有近视迹象，可先去医院检查是否属于真性近视。”庞辰久介绍，“如果是早期假性近视，用药物治疗就可以矫正视力。若不及时防治，久而久之，会演变为不可逆的真性近视。此时，建议到医院进行医学验光，配上合适的度数，减少眼睛疲劳，减缓近视发展。”

除了配戴眼镜，是否就没有其他矫治方法了？众所周知，目前针对近视，有激光手术可以矫治，从而摘掉眼镜。但眼科专家提醒，手术只适应18岁以上的成人，青少年由于眼部结构尚未完全成熟，不建议采取激光手术治疗，而应以非手术矫正及综合预防措施来控制、预防近视的加重。

### 相关链接

## 儿童近视有征兆

通常，眼部疾病最好的治愈期是在6岁之前，错过了最佳治疗期，治疗难度会大大增加。那么，如何辨别孩子是否近视？郑州市第二人民医院小儿眼科主任医师王素萍为家长支招。

**眯眼、眨眼**：儿童近视患者看东西时经常眯眼，这是因为眯眼时眼睑可以遮挡部分瞳孔，减少光线的散射，从而可以暂时提高和改善视力。而频繁眨眼在一定程度上可以缓解近视，增强视力。当孩子出现经常眯眼、眨眼症状时，应考虑其可能患了早期近视。

**歪头**：一些患有早期近视的儿童会歪着头看物体。这是因为歪着头看物体可以减少散射光线对其视力的影响。因此，当发现孩子出现此种状况，要带其去医院检查视力。

**皱眉**：近视儿童有皱眉的习惯，这是他们试图改善视力的一种方法。但经常皱眉会使眼肌压迫眼球，反而会加快近视的发展速度。若孩子频繁皱眉，要及时去医院检查视力。

**拉扯眼角**：少数儿童近视以后，常会用手向内侧拉扯自己的眼角。因为这样做可以出现同歪头、眯眼一样的效果。

## 热点追踪

栏目记者 苏立萌

## 海外游学 不能只“游”不“学”

随着海外旅游市场成熟和家长教育理念转变，“旅游+教育”结合的游学产品逐渐受到市场认可。临近暑假，海外游学再次成为旅游市场的宠儿，很多家长已经提前给孩子报名参加海外游学团、夏令营等，让孩子出国游学“长见识”。不过，通过海外游学，孩子到底收获几何？有专家表示，市场上真正的“游+学”产品匮乏，多为浅尝辄止的“到此一游”。

据了解，每年暑假都是海外游学的高峰期，不少旅行社、旅行网站会针对中小推出海外游学产品，时间是半个月左右，以参观国外名校为主，其中，还会包含目的地国家的主要景点。有家长表示，身边很多家长从孩子小学起就送游学，自己也跟风报名。但很多游学项目较低的含金量让家长大呼不值。

“跟普通旅游团的行程差不多，但游学团的价格要高出一两倍。”市民张女士去年兴致勃勃地给孩子报了一个海外游学夏令营，但半个月左右的游学效果实在有限，问及收获，除了感受到异国风情，再无其他。

在家长们看来，游学过程中的“游”并不能仅仅停留在带孩子去旅游、参观学校，而应将周围的环境当成大课堂，让孩子真正得到知识拓展。“目前游学市场鱼龙混杂，其中不乏走马观花，项目设置单一且同质化严重。”一家旅行社负责人对游学市场现状表示无奈，“其实，市场需求旺盛，如果大家将课程设计得寓教于乐，丰富产品项目，强调互动、动手能力，让孩子在实践中感受新知，会更有助于游学市场的发展，也能让游学更好地发挥‘游+学’的教育作用。”

而作为家长，对于游学应冷静对待，在挑选产品时要独具慧眼，根据是否有专业教师带队并指导、主题或内容安排是否有益于青少年身心发展、日常管理是否规范、要求是否严格、有无安全保障等进行判断优劣，要确保孩子参与的游学活动是优质的游学。

### 网友面面观

**@轻轻道来**：之前给孩子报名海外游学时，对提供的“大学名师授课”“名校推荐信”等内容感兴趣，但孩子回来反映，这些行程基本没有，因此非常失望。

**@良能量**：可能是家长对海外游学的效果期待太高。其实，只要孩子玩得开心，感受到了异国文化和风俗，看到了不一样的精彩，就是收获。

**@任性的人儿**：再过十几天，女儿的海外游学之旅就要启程了，之前也对比了多家产品，期待她能在旅行中去发现、去探索，丰富自己的理想、视野和格局。



## 生活上上策

栏目记者 苏立萌

# 你家的净水器选对了吗

随着大家对家庭饮水安全的重视，净水器已变身“热门家电”，但面对性能多样、不同价位的净水器产品，很多市民犹豫不决，到底该选哪一款？

## 净水产品良莠不齐

近几年，家电净水器领域呈现出蓬勃发展的态势，市面上打着净水概念的产品也琳琅满目，净水机、纯水机、软水机等不同性能的产品相继出现，净化技术也是多种多样，比如活性炭吸附、超滤膜、反渗透膜等，甚至有商家在宣传时打出美容、祛斑等旗号，功能不一而足。

“生态水、活化水、能量水、氢离子水等，净水器产品五花八门，要选购一款合适的净水器还真不容易。销售人员介绍也是听得云里雾里，最后就只能选个价格还算适中的产品。”市民张先生告诉记者，面对商家各式各样的宣传，不知道从哪下手。而且不同产品对应的价格也都不同，都无从判断。

目前，净水器厂商林立，近300家品牌的净水器在市场上销售，一些小企业缺乏技术实力、创新能力，通过仿造产品进行销售，以致市场上存在以次充好、以假乱真的现象。而消费者似乎很难从中辨别出真正值得信赖的品牌、产品。一些消费者在购买到净水功能较差、售后不完善的产品时，也只能自认倒霉。

## 查询资质辨别优劣

记者走访了解到，大部分消费者对净水器知之甚少，只看产品介绍和宣传语难以对净水器产品有准确的理解，如何识别优劣成为消费者选购时的必修课。

“大家可以先从知名大品牌看起，选择国内知名品牌的净水器。如果是不熟悉的品牌，不妨检查净水器的检测报告和资质证明，看该品牌是否有国家部门批准的卫生许可证，是否通过了国家技术监督部门的鉴定，是否符合国家《生活饮用水水质标准》。这是确保买到正规净水器的必要条件。”在采访中，一家品牌净水器授权经销商告诉记者。净水器同所有家电产品一样，选择大品牌就意味着选择了多重保障，如净水效果、产品质量、服务质量等。此外，消费者应当选择线下专卖店或者线上旗舰店等正规渠道购买，避免上当受骗。

与其他家电品类不同，净水器需要频繁维护才能保证出水水质良好、达到正常使用寿命。因此，选购净水器，售后服务也应充分重视，消费者可关注商家三包期限、范围以及售后是否完善，能否定期做好维护工作。

## 根据水质按需选购

目前市场上净水器并没有统一的选购标准，很多消费者都是凭外观、滤芯数量、价格结合来对比性价比。事实上净水器并非滤芯多、价格高就越好。选购时，消费者应该根据自己的需求，合理选择。

有专家认为，如果家里的水质污染不是非常严重，选择过滤级别稍低的净水器就可以有效地去除水中的泥沙、铁锈、异味等普遍污染物。如果只是洗衣服、洗澡、洗澡等家庭生活用水，选择软水净水器最为合适，可以轻松地解决水质过硬的问题。

如果家庭用水需要直接饮用，就需要选择过滤级别稍高的净水器。此时，要格外注意滤芯的种类。滤芯决定着净水器的净水效果。目前，净水器滤芯主要有微滤膜、超滤膜、纳滤膜、RO膜等，RO净水器凭借优秀的净水效果，已占据超过80%的市场份额；超滤机可以保留水中对人体有益的矿物质，也可作为选项之一；至于纳滤机，目前更多的是概念炒作。需要提醒的是，滤芯使用后吸附水中杂质、重金属等物质，如不及时更换与清洗会滋生细菌，消费者在选购时要清楚滤芯的更换周期与费用详情。



## 医讯速递

### 中国血液学大会在郑召开

本报讯(记者 王治 实习生 边静 通讯员 庞辰久 陈玉博)近日,2017中国血液学大会(第十一届中国医师协会血液医师论坛)在郑州召开,国内血液病领域近2000名专家学者齐聚郑州国际会展中心,通过专题讲座、病例分析、互动问答等形式,共同探讨血液病领域的新技术、新理论、新进展。

此次大会由省肿瘤医院、北京大学血液病研究所联合承办,大会邀请多位院士、著名学者就科研方法学、转化医学等热点问题作专题演讲,以病理讨论方式提供各级医生之间近距离的专业交流。

大会采用传播知识与培训教育相结合,交流与合作相结合,内容丰富,深受广大血液医师的喜爱,参会代表表示,大会内容紧紧围绕临床工作中遇到的问题,通过病例分析的形式,学到很多新知识,通过交流了解血液研究的新进展,为血液医师提供了交流合作的平台。

### 省人民医院 启用人工智能辅助诊疗系统

本报讯(记者 王治 实习生 边静)近日,中原首家沃森联合会诊中心在省人民医院正式成立。百洋智能科技股份有限公司与省医签署战略合作协议,将国际先进的肿瘤智能诊疗系统引入该院,今后河南地区的肿瘤患者不用出省便可获得全球顶尖的肿瘤治疗方案。

据介绍,“沃森肿瘤”由美国顶级肿瘤医院的专家团队先制定医学逻辑再由多人种的大量病例数据训练而成,不仅提出具体建议还附带依据,适合需要多方沟通共同决策的医疗场景。

《2016河南省肿瘤登记年报》显示,河南省肿瘤登记地区发病率为250.34/10万,死亡率为161.05/10万。沃森智能肿瘤会诊中心的建立,与河南省区域医疗中心建设大机遇相吻合,通过把国外先进的技术,先进的管理理念引入河南,也将惠及我省众多的肿瘤患者。目前“沃森肿瘤”提供治疗方案覆盖了乳腺癌、肺癌、直肠癌、结肠癌、胃癌、宫颈癌、卵巢癌,预计2017年会扩展到8-12个癌种,将更好地为河南肿瘤患者服务。

### 郑大一附院 生殖与遗传专科医院成立

本报讯(记者 王治 实习生 边静 通讯员 曹咏 孙逸璠)近日,郑州大学第一附属医院生殖与遗传专科医院成立大会暨河南省生殖医学中心20周年庆典在该院东院区举行。来自省内外的妇产和生殖医学领域专家学者共300余人参加了大会。

据介绍,郑州大学第一附属医院生殖医学中心(河南省生殖医学中心)创建于1997年,经过20年的快速发展,已经建设成为以生殖医学和遗传学为核心、辅助生殖技术和优生优育为医疗特色的大型综合诊疗中心。

据悉,郑州大学第一附属医院生殖与遗传专科医院汇聚生殖医学、心血管病学、神经系统疾病、遗传学、产前诊断等多个优势学科,以遗传病诊断和胚胎植入前遗传学诊断阻断遗传病向子代传递为核心,在生命始阶段筛查、阻断遗传性疾病,减少出生缺陷的发生,提高人口素质和维护生殖健康。

### 市中心医院 跨省转运救治高处坠落患者

本报讯(记者 王治 实习生 边静 通讯员 郑晨晖)日前,郑州大学附属郑州中心医院急诊医学科接到391公里外的湖北省大悟县打来的求救电话。患者家属反映,患者从高处坠落,在武汉进行了开颅手术后一直处于深度昏迷,双侧瞳孔4.0mm,光反射消失,自主呼吸消失,气管插管呼吸机辅助呼吸。患者家属联系了北京长途转运,准备转运至北京上级医院继续治疗。在转运至湖北大悟县附近突发心跳停止,随就近转运至大悟县医院进行抢救,当地的医院条件有限,建议其转院。

听完患者家属的介绍后,医院详细了解患者病情,组织科室医护骨干针对转运中可能出现的意外进行分析,制定转运计划,安排转运路线,准备转运物品仪器,派遣骨干转运医护人员踏上了391公里外的接诊之路。转院的车辆走了,郑州大学附属郑州中心医院急诊科立即进行院内接诊部署。经过9个小时的路程,患者顺利到达医院。目前患者在医院急诊重症监护室继续接受治疗,生命体征平稳。

### “口腔健康”国际论坛郑州举行

本报讯(记者 刘文良)6月3日,“口腔健康”国际论坛暨“未来口腔”旗舰店开业庆典在正商建正东方中心开幕。来自美国、新加坡、韩国和中国台湾等国际知名口腔医学专家与河南口腔医学界的专家学者齐聚一堂,共同研讨“口腔医学”数字化技术与应用的发展趋势。与会专家学者围绕口腔医学,在新材料应用、数字技术应用、高端设备引进使用等方面进行了广泛的研讨和交流。

据悉,“未来口腔”属专业口腔健康研发、医疗机构。创建于1997年,是中华口腔医学会会员单位,河南省首届口腔医学学会理事单位。自建以来,集团立足实践,推行“四手操作、预约诊治、客户回访、终身负责”的优质医疗工作原则,在长期的实践中赢得了顾客的良好口碑。