

“小眼镜”超半数 如何给孩子一个“清晰”的未来?

株洲日报·掌上株洲记者/刘琼 通讯员/宋玺 顾言心



每年6月6日是“全国爱眼日”。从2016年到2019年,连续4年的全国“爱眼日”主题聚焦青少年近视防控。一个无法回避的现实是,如今,“小眼镜”越来越多,每两个青少年中就有1个近视。如何给孩子一个“清晰”的未来?让我们听听专家怎么说。

每两个青少年中就有1个近视

“她还这么小,怎么就成近视了?”近日,在市中心医院眼科,看着5岁女儿乐乐(化名)的检查结果,家住绿口区的李女士满脸焦虑。李女士介绍,从3岁起,乐乐就迷上了看动画片,有时一看就是两三个小时。前段时间,她发现孩子看电视时总是歪着头或眯着眼睛。察觉有些异常,她赶紧带孩子来医院检查。经检查,医生发现乐乐的双眼散光180度、近视150度,需要佩戴眼镜。事实上,如今,像乐乐一样的“小眼镜”已越来越多,这让无数家长既揪心又无奈。教育部联合国家卫生健康委

会开展的调查显示,2020年全国青少年总体近视率超过50%。这意味着,每2个青少年中就有1个近视。更可怕的是,据教育部调查9省(区)14532人得出的数据显示,与2019年底相比,2020年上半年,小学、初中、高中学生的近视率增加了11.7%,其中小学生近视率增长最快,为15.2%,初中生增长8.2%,高中生增长3.8%。“株洲的情况也不容乐观,我们在对城区多所小学的学生进行视力筛查时发现,有五成左右的孩子存在屈光异常,其中近视占了一半。”市中心医院眼科副主任邹鸿坦言,近些年,青少年近视呈现发病率高、程度深、低龄化等趋势。

“小眼镜”危害大

小小年纪就近视了?除了遗传等先天因素外,持续近距离用眼时间过长是罪魁祸首。“市妇幼保健院眼科副主任医师张福园解释,婴幼儿出生后,其实自带‘远视储备’,随着年龄增长,眼轴变长,远视度数逐渐趋于正常。而过早过度用眼,会提前消耗孩子的‘远视储备’,造成幼年近视。邹鸿认为,电子产品对青少年的伤害也不容小觑,孩子哭闹了,一些家长喜欢拿手机‘安抚’。当平板电脑、智能手机成为孩子们的‘囊中之物’,当网络游戏、电视综艺等成为学生们的流行话题,他们的好视力也正一去不返。事实上,除了影响美观,近视对青少年的危害可不小。“病理性近视可能导致视网膜的变性、萎缩、脱离,发生白内障、青光眼以及黄斑出血等并发症。”邹鸿介绍,如果18岁前把近视度数控制在600度以内,就能有效减少74%的白内障、67%的青光眼、99%的黄斑病变以及98%的视网膜脱离等风险。

“小眼镜”戴上不易摘

面对身边数量越来越多、越发低龄化的“小眼镜”,如何做到科学防“近”,让孩子一双明眸?保持正确用眼习惯,每天户外活动两小时,保证充足睡眠……如今,这些近视防控常识虽然很多家长和孩子已经知晓,但往往执行不到位。“张福园表示,增加户外活动、减少近距离阅读,正是现在近视防控的痛点和难点。她认为,只有建立政府主导、部门配合、专家指导、学校教育、家庭关注的“防护网”,才能从根本上遏制儿童青少年近视高发势头。当孩子出现近视后,一些家长悄悄地把目光瞄向一些视力矫正机构。一些“小儿推拿馆”也声称通过对孩子进行推拿、针灸、热敷,能起到矫正视力的作用。果真有这么神奇吗?邹鸿表示,针灸、推拿等传统中医手法,能让眼部肌肉得到放松,对假性近视或许有效,而真性近视无法逆转,无法根治,只能配戴眼镜矫正,从而控制近视度数增长,避免成为高度近视。他建议,从宝宝一出生就应该开始做定期的视力筛查。孩子一旦有近视征兆,应第一时间去正规的眼科医疗机构做验光检查,以免延误治疗时机。

医讯速递

我市首个运动医学科在中医伤科医院成立

株洲日报·掌上株洲讯(记者/刘琼 通讯员/尚睿君)如何防治运动损伤?近日,市中医伤科医院运动医学科正式开科,这也是我市首个运动医学科。据悉,运动医学是一门将医学与体育运动相结合的综合应用科学,其研究的内容包括运动员科学选材、运动营养学、运动损伤及医疗体育等。

“我们利用关节镜技术可完成膝关节多发或多发韧带的修复重建,膝关节半月板的损伤修复等。”运动医学科相关负责人介绍,该科室在运动劳损性伤病、软骨损伤与修复、韧带断裂与重建等方面的研究均达到省内前列水平,未来,他们致力于运动相关性疾病的预防、诊治和康复。

如何预防疱疹性咽峡炎? 医生变“主播”线上教学

株洲日报·掌上株洲讯(记者/王晖 通讯员/杨晓玲)“天气渐渐炎热起来,这是疱疹性咽峡炎高发期……”6月2日,市三三一医院儿科副主任医师周周、邓加佳化身“主播”,线上教大家如何预防疱疹性咽峡炎,这场直播共吸引了1500余人观看。疱疹性咽峡炎是由肠道病毒引起的儿童急性上呼吸道感染性疾病,

主要病原和手足口病相似,全身和咽部症状一般在一周左右自愈,预后良好。该病在夏季高发,患儿多表现为发热、咽痛、流涎、食欲减退等症状。“我们从线下到线上,从坐诊到‘直播’,既减少了人口聚集,也拉近了医生和患者的距离。”周周表示,今后,他们将主动利用网络平台,为市民普及健康知识。

女子患子宫内膜癌 医生精心治疗助其怀孕

株洲日报·掌上株洲讯(记者/刘琼 通讯员/谭艳 周艳姿)“多亏了这些医护人员,让我怀上了宝宝。”近日,在市妇幼保健院,已怀孕12周的唐女士有些激动。唐女士今年31岁,2019年的一天,正在备孕二胎的她因为子宫异常出血住进医院。经检查,她被诊断为子宫内膜癌。作为首选的治疗手段,医生建议其切除子宫。“医生,我还想生二胎,能不能帮我保住子宫?”种种打击并未磨灭唐女士想再次当“妈妈”的念头。经过全面评估后,医生同意为她

给予药物保守治疗,并再三叮嘱唐女士定期复查宫腔镜。经过9个月的治疗,唐女士的病情得到了完全缓解,肿瘤被控制住了。可这只是求子之路的第一关。唐女士的病情虽得到缓解,但恶性肿瘤有复发的可能,所以必须尽快解决生育问题。市妇幼保健院生殖医学中心的医务人员接下接力棒,为唐女士制定了助孕方案,帮她调整饮食和生活习惯。今年1月,唐女士成功减重,其血糖、胰岛素指标也恢复正常。很快,生殖医学中心医生在为唐女士进行B超检查时发现,她有一个优势卵泡。找准时机后,医生立即为唐女士用药促进其卵泡排出。最终,她如愿怀孕。

天台时评

投稿邮箱:ttsp2017@126.com

责任编辑:叶新福 邹家虎 美术编辑:左骏 校对:谭智方

也说从“不想留”到“不想走”

江鸣



【“青年时代,选择吃苦也就选择了收获,选择奉献也就选择了高尚。”】

据报道,5个月前,荷塘区仙霞镇20多名乡村青年委员,由于人生地不熟,存在沟通困难、工作压力大等问题,大都有“不想留”的想法。然而,经过一段时间,他们与当地村民打成一片,组织和参与村里中心工作,服务全村老百姓,让他们的使命感越来越强,与老百姓的距离越来越近,对工作的感情越来越深,也渐渐地有了“不想走”和“打持久战”的坚定信念。这批年轻人到乡村打拼,从“不想留”到“不想走”的转变,至少给当下的年轻人提供三点启示:乡村振兴需要年轻人。作为一项战略任务,乡村振兴需要一大批立志改造乡村、建设乡村和振兴乡村的有志青年。在乡村振兴中,让一大批年轻人著手文章,担铁肩道义,做中流砥柱,乡村振兴才会充满青春、智慧、活力和希望。

乡村振兴锻炼年轻人。不经风雨,怎能见彩虹?从案头到田间,从城市到乡村,从理论到实践,从恐慌到热爱,在乡村一线亲力亲为,替老百姓谋福利,为群众办实事,正是锻炼年轻人最好的方法和途径之一,一个有志青年就应该到一线锤炼自己。乡村振兴激励年轻人。近期,我市相关部门出台政策和办法,鼓励年轻人在乡村振兴中大显身手,对符合条件的村(社区)党组织书记可解决事业编,这无疑是一股春风,吹拂了每一个基层工作人员的心灵,也将激励一大批有志青年在乡村振兴一线显身手、办实事、建新功。“青年时代,选择吃苦也就选择了收获,选择奉献也就选择了高尚。”可以相信,随着乡村振兴的不断推进和农村、农业现代化建设步伐的加快,将有一大批有理想、有才能和有作为的年轻人到基层、农村和广大农民朋友最需要的地方去,因为那里正是他们挥洒汗水、奉献青春和实现人生理想最好的地方。

生三孩奖10万 “生育友好型”企业多多益善

何勇海



【生育既是家事,也是国家、社会的大事。】

近日,山东青岛某公司的一份鼓励生育三孩的文件在微信群传播,文件内容显示,准备生育第三孩者取消加班,怀孕期间每月补贴1000元营养费,每月增加产检假期2天,产检费用全额报销,生育三孩后一次性奖励10万元,宝宝奶粉补贴1000元/月,男员工妻子生育三孩享受100天陪护假。

事实上,“鼓励女职工生育”理应当成为企业必须履行的社会责任。根据第七次全国人口普查结果,虽然我国总人口还能保持低速增长,但是新生儿逐年下降过快和人口老龄化的问题依然令人头疼。正如专家分析,人口对一个国家来说至关重要,不仅代表着生产力,同时也关系到消费力,若人口数量下降,这个国家的经济也会受到影响。出于对未来人口结构和经济形势的考虑,看待三孩政策,无疑要放在更积极、更长远、更理性的角度去考量。所以,我们现在必须全面建立“生育友好型”社会。包括开放三孩、增加生育保险、延长产护假期、发放生育补贴,升级住房、医疗、教育甚至心理健康教育等基础服务,让孩子们享受到健康成长的机会基本均等。生育既是家事,也是国家、社会的大事,女职工的生育成本理应由家庭、国家和社会共同承担。这不仅是增加劳动力、增加市场需求,还是把公民享有的生育子女以及获得与此相关的信息和服务的权利,还给每个家庭。“生育友好型”企业,是“生育友好型”社会的必要组成。企业是社会的重要一员,人力资源既是企业的宝贵财富,也是企业发展的核心力量,理应承担部分生育成本。因此,全面建立更有利于生育的就业环境,不仅不能让女性因生孩子受到歧视甚至失去饭碗,反而应打通生育堵点,把生育三孩、三孩当作奖励员工的动力。对于“生育友好型”企业,政府在评优、奖补、税收等方面应予以优待,以减轻企业支持三孩、三孩政策的负担。

无独有偶,日前重庆一公司也发文鼓励员工生三孩,对意向怀三孩的员工一律双休,免加班到怀孕为止;怀三孩的女员工带薪产假1年,底薪加500元,一次性补助3万元,男员工陪护假2个月,补贴1万元;怀双胞胎的补助翻倍,每月补助2罐奶粉。这两家公司都被网友赞为“别人的公司”,网友提出如是疑问:其他企业敢效仿吗?更多网友则希望这两家公司在日后严格执行政策,不放“空地”。仅从目前来看,这两家公司发文鼓励员工生三孩,及时回应了社会关切。自从中央提出实施一对夫妻可以生育三个子女的政策,一石激起千层浪,二孩妈妈们乃至其她育龄女性的心里泛起一阵涟漪,三个孩子甚至一个孩子还没开始孕育,“生育焦虑”就先来了:未婚未育女性担忧职场歧视加重;已婚已生女性担心“生不了、养不起、教不好”。在此种情况下,企业首先出来表态,声明会保障女职工的三胎生育权,无疑需要勇气。



护航高考 公平安全保圆满

严兴才/文

护航高考安全,确保考生安康。日前,市市场监管局对考点学校食堂及周边市场开展多维度执法检查行动。对市场内是否存在无证经营、销售考试作弊器材等违法行为进行检查,督促市场管理方加强管理,坚决杜绝销售违规电子产品和作弊器材的行为。高考关乎千千万万学子前途和命运。安全是高考保障,不能有一丁点马虎,严防严查严打,必须层层把关。这正是:高考考生上紧弦,国考大事要管严。衣食住行细周全,作弊器材重防范。严查严防不懈怠,安全公平保圆满。层层把关成重点,舞弊违规必严办。



漫画/左骏

告知是最基本的尊重

马文章



【不论是居民自己还是小区管理者,需要做的是更多地换位思考。】

既要采光,又要绿化;既要林荫,又要大道……这个世界永远没有所谓完美的事情,永远在取舍,永远需要权衡。近日,家住天元区金锦社区依江苑小区的冯先生反映,陪伴小区住户十余年的13棵树,全部被砍伐。他气愤地说,小区随意砍树的行为涉嫌违法。砍树到底对不对?一时间,小区业委会微信群里“炸”开了锅。记者走访得知,对于砍树行为,该小区的业主分为两派,赞成派主要是住在低层的住户,他们认为小区内树木和居民楼距离太近,挡住了阳光,让室内变得潮湿、压抑,且多为危树、死树,应该及时清理

掉;反对派则表示,绿化是小区居住空间质量的重要保障,拥有净化空气、丰富景观的效果。小区内的树木属于公共绿化的部分,归属权属于全体业主,任何单位和个人也不可以擅自砍伐树木。据了解,近些年来,不少开发商在修建小区时,对于小区园林绿化没能做长远考虑,乔灌木搭配不科学,致使业主入住几年后,树木严重影响住宅内采光通风。另外,由于大型乔木过于茂密影响建筑,需要物业对树枝进行定期修剪。然而,很多物业公司认为修剪作业成本高,一般不修剪。老旧小区提质改造工程中,势必无法满足所有业主诉求。不论是居民自己还是小区管理者,需要做的是更多地换位思考;作为规划施工方,同样需要倾听多方意见,考虑周全。小区管理是城市管理神经末梢。笔者认为,小区居委会承担着化解居民矛盾、维护业主权益的职能。作为服务者,大到涨物业费、财务公开,小到建立一个杂物间或者砍一棵树,告知,是对业主最基本的尊重。

“厂门口”接种疫苗是为群众办实事

董其君



【推进“有温度”的疫苗接种服务,筑牢本地人民的安全防线,则人民幸甚,国家幸甚。】

日前,不少园区企业反映,离接种点较远,排队时间长,影响企业正常生产和职工接种积极性。6月3日,为解决园区企业的顾虑,市国投集团产业园公司与相关街道负责人及卫健办负责人主动对接,让员工在“厂门口”接种疫苗。民有所呼,我有所应。我们欣喜地看到,市国投集团产业园公司接到企业的诉求后,迅速组织召开专题会议,研究部署疫苗接种进园区相关工作,并将其作为开展党史学习教育“我为群众办实事”的一项重要内容。疫苗接种区,员工在“厂门口”接种,这是为进一步推进疫苗全民接种工作,快速建立全民免疫屏障,保障群众生命财产安全,最大限度方便员工接种

疫苗作出的巨大努力,既是落实“我为群众办实事”的便民惠民举措,也是深入开展党史学习教育的一次生动实践。前不久,我看到一视频:某地医院黑压压的人群,原来是等待接种的群众,配以“曾经,你对我爱理不理,如今,为我排队几里”的字幕。其实,这种人人山人海接种疫苗真让人遭罪。这家医院能不能让疫苗接种下乡、进企呢?这能让抽不出时间去接种的员工一举多得,既不影响工作,又不占用休息时间,还贴心。接种疫苗是目前防控疫情最经济、最有效的措施。为进一步推进大规模人群接种,努力提升全人群接种率,各地要把党史学习教育同解决实际问题结合起来,将疫苗接种送上家门纳入“我为群众办实事”的清单中。人民群众健康就是生命线、安全线,疫苗接种工作刻不容缓,各地防疫屏障亟须构建。只要思想不滑坡,办法总比困难多。多么希望各地能够有榜样推进“有温度”的疫苗接种服务,筑牢本地人民的安全防线,则人民幸甚,国家幸甚。