

# 防控近视 户外活动首选开阔地

许多家长都知道,户外活动有助于预防近视。天气转凉,户外活动如何开展,如何有效提高户外活动对近视的预防作用呢?泉州市妇幼保健院·儿童医院眼科主治医师黄磊提醒,有效的户外活动应该包括足够的时长、开阔的场所、有益的锻炼方式以及充足的光照强度。

黄磊建议,孩子每天户外活动时间不少于2小时,每周累计不少于14小时。这个时间不是一次性的,可以间歇性的累积,比如,将活动时间分散在清晨早起户外活动、上学和放学路上、课间操等时段。特别是平时时间比较紧张的,可以在周末增加户外活动来补偿。如果遇到只能居家的情况下,也可以延长待在阳台以及光线充足的窗边的时间来弥补户外活动不足。

建议到开阔的地方活动,比如,公园、广场等。当眼睛所感受到的物体都是处于较远距离(大于5米)的情况下,睫状肌能够得到放松,缓解因做作业、看电子产品等长时间看近处而产生的眼睛疲劳。

各种球类运动(如乒乓球、羽毛球、篮球、足球等)都是很好的户外活动方式。打球时,双眼追踪球体远近运动轨迹,可以有效锻炼睫状肌,促进眼部血液循环。跑步、做操、做游戏、散步等也是不错的户外运动方式。

户外活动防控近视的关键在于足够的亮度。当光亮度在1000lux(照度单位)以上时,预防近视就有意义了,当光亮度



球类运动可以有效锻炼睫状肌,促进眼部血液循环。(CFP)

度达到3000lux以上,则效果会更显著。晴天室外光照强度一般是能达到这个标准的,阴天户外的光照强度也远比室内多得多。因此,阴天户外活动对近视防控也有一定效果。但如果你只是选择夜晚出来活动,光亮度就远远不够了,所以有效的

户外活动应该是在白天进行的。除了有效的户外活动,平时的用眼习惯也很重要,要牢记“一尺、一寸、一拳”的读写习惯(眼睛距离书本一尺,手指握笔距离笔尖一寸,身体离桌子一拳头),以及“20—20—20”原则,即每近距离用

眼20分钟,抬头眺望20英尺(约6米)远的景物20秒以上。

家长们真正让孩子做到有效户外活动,并配合定期的视力检查以及平时的用眼卫生,就能进一步提高近视防控的效果。

□融媒体记者 张沼婢

## 冬季痛风如何不“痛疯”

立冬过后,气温有所下降,三五好友也约了起来,烧烤、火锅不断。但在享受美味之余,也要警惕被痛风困扰。每到秋冬季节,痛风发病率都会明显上升。如何避免痛风发作呢?福医大附二院骨科主任医师李毅中教授为您讲解如何预防和治疗痛风。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 陈碧玉 庄华峰

### 男女患者比例约15:1

王老伯(化名)十余年来深受痛风的折磨,时常全身多处关节肿痛,部分手指关节痛风石沉淀。不但外观受影响,关节活动度也逐渐受限。

痛风是一种尿酸过度沉积导致的疾病,好发于男性,男女患者比例约为15:1。李毅中介绍,高尿酸血症是多系统受累的全身性疾病,可在关节局部形成尿酸钠晶体并沉积,诱发局部炎症反应和组织破坏,即痛风。尿酸钠晶体可在肾脏沉积引发急性肾病、慢性间质性肾炎或肾结石,称之为尿酸性肾病。许多证据表明,高尿酸血症是慢性肾病、

高血压、心脑血管疾病及糖尿病等病症的独立危险因素。

痛风的急性发作诱因主要是饮酒、高嘌呤饮食与剧烈运动。首次发作常在夜间或清晨,症状包括疼痛剧烈难忍,局部红肿热痛,足大拇指为好发部位,足背、跟腱附着部、手关节也常累及,痛风反复发作还可以累及膝关节、髋关节、肘关节与脊柱等,导致关节变形,功能障碍与残疾。

痛风有明显的季节性,秋冬交替时,尤其是刚刚入冬时,气温骤降,很容易诱发痛风性关节炎。

### 不吃火锅多饮水缓解症状

痛风患者该如何通过日常生活管理缓解病症呢?

**控制体重。**体重下降可显著提高尿酸控制的达标率,降低痛风急性发作频率,因此控制体重相当重要,痛风患者应合理控制食物摄入量,特别是晚上不要大吃大喝。

**规律运动。**痛风患者应每周锻炼3—5日,每次锻炼时间为45—60分钟,做快步走等有氧运动。关键是不要急于求成,应循序渐进,贵在坚持。不要做剧烈运动,大量出汗会诱发痛风发作。

**戒酒。**酒精摄入与痛风发病风险呈正相关,其中重度饮酒者的痛风发病风

险会增加2.64倍。经常喝酒的人患痛风的风险比偶尔喝酒的人高32%。因此,

痛风患者在接受降尿酸治疗早期不要喝酒,待血尿酸控制达标后,也应戒酒或节制饮酒。

**合理饮食。**限制高嘌呤与高果糖饮食的摄入,海鲜(如生蚝、蛏、鱿鱼等)、动物内脏与猪牛羊肉等含有较高的嘌呤,浓汤中也大量存在嘌呤,因此,痛风患者不要吃火锅,不要喝慢炖的汤。

**多饮水。**只要肾功能正常,痛风患者每日就可多饮水。因为尿酸主要是通过尿液排出,特别是降尿酸初期要确保每日尿量达2000毫升。



生蚝等高嘌呤食物会诱发痛风急性发作(CFP)

### 处理“疯狂的石头”有讲究

李毅中提醒,许多患者对痛风的危害认识不足,没有规范治疗,经常是痛风急性发作,疼痛剧烈时才就医,缓解后就不治了,反反复复,最后导致残疾。只要积极治疗,即使有痛风石或尿酸盐沉积在关节,通过药物仍可以溶解痛风石与尿酸盐结晶,保留或恢复关节功能,控制痛风急性发作。

对于已经沉积的痛风石,可手术切除,防止其对骨关节和软组织造成进一步破坏,减少皮肤坏死,矫正畸形,改善关节功能,减少神经压迫。更重要的是,切除痛风石可以降低体内尿酸含量,减轻高尿酸对人体的损害。

手术方法包括开放手术、关节镜手术、人工关节置换术。

如出现痛风石破溃、伤口经久不愈;因关节变形,脚趾、手指难以屈伸,不能穿鞋、戴手套,严重影响生活质量;产生神经压迫症状,造成手足麻木;痛风石巨大,严重影响美观、增加治疗难度等情况,可考虑进行开放手术,可以很快去除痛风石。

关节镜手术适合早期诊断与治疗,可减轻关节软骨破坏程度,防止骨进一步被损害,其创伤相对开放手术而言较小,并发症也相对少。人工关节置换术,则适用于晚期痛风性关节炎伴关节变形。

痛风患者应知晓并终生关注血尿酸水平,将血尿酸水平控制在理想范围,即240—420umol/L。

## 喝了现挤羊奶 男子染上“布病”

本报讯(融媒体记者张沼婢)一直以来,老林(化名)都认为只有吃原生态的食物才健康。为此,他喝了7年的现挤羊奶。但是近期,他突然出现反复发烧、腰部酸痛,去医院检查后才发现都是羊奶惹的祸。

最近几个月,老林的腰部出现疼痛,并伴随间断性低热。一开始,他还以为是椎间盘突出。可渐渐地,腰背部疼痛明显加剧,他只能到医院就诊。检查时,医生发现老林病情特殊,他的腰椎第3节段及第4节段存在病变,通过穿刺活检,老林被确诊为布鲁氏菌脊柱炎。

在医生仔细询问病情时,老林无意中说了自己有长达7年的喝现挤羊奶的经历,因此,医生推断这个特殊爱好造成感染的可能性非常大。目前,患者在医院接受抗生素治疗,病情已好转。

“布鲁氏菌病,在泉州地区很罕见,北方地区较多见,被称为‘布病’。”福医大附二院脊柱与创伤骨科主任医师叶晖说,这

是一种由布鲁氏菌引起的动物源传染病。布鲁氏杆菌感染可累及骨关节、循环、神经等多个系统,尤其容易造成脊柱感染,从而导致腰痛症状。

这种疾病主要传染源是羊、牛、猪和犬等,其中又以羊最为常见。人主要通过职业接触(如:兽医、从事屠宰业、畜牧业的人)和食用受污染的乳制品、牛羊肉等引起感染。还有研究表明,人还可以通过接触和吸入布鲁氏菌污染的尘埃和皮毛屑、输血、结膜接触和胎盘传播等引起感染,但人与人之间几乎不传播这种疾病。

叶晖提醒,市民要养成良好的卫生、饮食习惯,处理生鲜牛羊肉或内脏时务必戴好手套,家里的砧板、刀具应生熟分开,及时清理;不喝生的牛奶、羊奶,不购买、不饮用未经消毒和来源不明的奶制品;撸串、吃火锅时要确保肉熟透再食用。

出现布鲁氏菌病疑似症状时,应尽快去医院检查。一旦确诊感染,切不可拖成慢性病,否则后果很严重。



预防布鲁氏菌病,不喝生的和未经消毒牛奶、羊奶。(CFP)



## 研讨“碳—14测定标准” 提高食品安全监测水平

本报讯(融媒体记者张沼婢 通讯员郑晓燕)近日,“食品中放射性核素碳—14的测定”标准制定启动会在泉州举行。

据了解,当生物体死亡后,其体内的碳—14将按照固定的半衰期进行衰变。因此,通过测量食品中碳—14的含量,可以为食品安全、食品追溯等领域提供有力的技术支持。此次会议由中国疾病预防控制中心辐射防护与核安全医学所主办,来自国家食品安全风险评估中心、中国疾病预防控制中心的专家,以及北京、浙江、山东、上海疾病预防控制中心和我省职业病与化学中毒预防控制中心等单位近20名代表参加会议。国家食品安全风险评估中心专家介绍了食品安全国家标准研制要点、标准制定任务及框架要求,与会人员讨论了碳—14测定标准的主要技术方案以及下一步的工作计划。

泉州市疾控中心长期承担着国家食品安全风险监测项目,近年来,开始积极开展海产品等专项食品放射性污染监测工作。此次会议在泉举办,进一步加强了交流与合作,有助于泉州市疾控中心提高科研能力,持续提升食品安全风险监测水平。

## 中医调理体质 对付多种疾病



为什么你经常感冒,而且不容易好?为什么呼吸道疾病老是与你形影不离?为什么你动不动就大汗淋漓,整天感觉很累?从中医的角度来说,这些症状可能是因为身体功能失调,需要调理。

中华中医药学会全科医学分会委员、泉州市中医院体质调理门诊主任医师陈弱沧介绍,长期不健康的生活习惯、年老体衰、久病等都会引起人体结构受损,生理和心理失衡,中医可以运用到多个体质调理领域。

**调理免疫功能:**免疫功能是抵抗细菌、病毒入侵,清除体内损伤变性及衰老的细胞,清除体内代谢废物,维持机体内环境稳定的能力。免疫功能低下常见的症状和疾病有疲劳、容易感冒、容易感染,嗜睡、多梦等。年老、久病者,尤其是肿瘤患者常出现此类情况。中医常用健脾、益气、养阴等方法治疗。恶性肿瘤患者,尤其在术后、放化疗期间,其免疫功能特别低,可及时配合中药调理。

**调理器官功能:**中医可通过温阳益气养阴改善心肺功能,通过健脾益气、和胃降逆改善消化功能,通过益气、活血、养阴改善肝胆功能,通过疏肝、补肾改善性腺功能。采用蛤蚧、阿胶、龟板胶、鱼鳔胶、鹿茸等促进受损器官修复。

**调理自主神经功能紊乱:**自主神经系统支配内脏器官、内分泌腺和汗腺,参与调解葡萄糖、脂肪代谢、维持体温、保障睡眠。因工作紧张、生活压力大,自主神功能紊乱患者不在少数。临床常见症状和疾病有失眠、心神经官能症、腹胀、肠易激综合征、多汗症等。中医常采用疏肝健脾等方法进行调理。

**平衡水电解质和人体酸碱:**水电解质和酸碱平衡是维持正常生理活动的重要条件之一。过食肥甘厚味、喜饮啤酒,容易造成代谢性酸中毒。临床常见的症状和疾病有口干、水肿、高尿酸血症等。中医常采用健脾、利湿、养阴、化浊等方法进行治疗。慢性阻塞性肺疾病患者常常合并呼吸性酸中毒,从而产生头痛、失眠等症状,中医常采用宣肺、化痰、活血化瘀等方法治疗。

**调理内分泌系统:**如果人体内分泌腺或细胞不能正常分泌激素,分泌过多、过少甚至无法分泌激素,就会造成激素不平衡。临床常见的症状和疾病包括痤疮、肥胖、月经不调等。中医常采用健脾、补肾、清热等方法治疗。

**改善慢性炎症:**慢性炎症状态不仅包括长期存在慢性感染。现代医学认为恶性肿瘤、冠心病、糖尿病、肥胖等都存在一定的慢性炎症。降低内脏脂肪、维持良好的肠道微生物环境是减少慢性炎症的有效方法。如中药白花蛇舌草、夏枯草、蒲公英等都能有效改善慢性炎症,常配合使用。

陈弱沧表示,在日常生活中,市民应保证足够的睡眠时间,使劳碌一天的器官得到充分修整;“脾胃为后天之本”,坚持健康饮食能为脾胃减负,使消化、免疫、代谢系统正常运转;持之以恒的锻炼能畅通气血,使免疫系统处于最佳的防御状态,八段锦、太极拳、身心桩等传统养生锻炼方法有不错的效果。此外,中医还可通过拔罐、刮痧、推拿、按摩等外治疗法对人体进行调理。□融媒体记者 张沼婢