

# 孩子暑假如何保健康?

记者 宋伟 刘晶

炎炎夏日,我市各大中小学都放暑假了。在这个季节里,不仅万物生长旺盛,也是一些疾病好发的季节,那么同学们在享受假期的同时,怎样做才能防患于未然,保证我们的身体健康呢?

为了详细权威讲解暑期健康的相关问题,我们采访了北医三院延安分院(延安市中医医院)和延安市人民医院的相关专家。

## 科学用眼特必要 保护视力要做到

假期了,孩子们对电子产品尤其是手机的使用,让好多家长忧心忡忡。

的确,为了守护孩子明亮的眼睛,防控近视刻不容缓。北京专家、北京大学第三医院延安分院(延安市中医医院)眼科学科主任刘晶,带来一份近视防控指南,帮助孩子健康用眼、保护好视力,健康度假。

### 应该如何防控近视呢?

刘晶说,首先要户外活动。每天至少2小时或每周14小时的户外活动能大大降低近视发生率。疫情期间不便外出,可以在阳台或向阳的窗户外多晒太阳。

其次要控制用眼时长。遵循20-20-20法则,看近20分钟后,眺望20英尺(6米)的距离20秒,放松眼睛。

第三要选择合适的上网课设备。电视>电脑>平板>手机。

第四要有充足的睡眠。每天睡眠时间,幼儿园和小学学生不低于10小时,初高中学生不低于8小时。

第五要均衡饮食。多吃蔬菜水果,

适量摄入鱼类、豆制品和鸡蛋等优质蛋白;适量摄入胡萝卜、蓝莓等富含对眼睛有益的食物;适当控制甜食摄入。

那么该如何矫正及控制近视?刘晶说,如果近视真的发生了,选择合适的矫正和防控技术对于延缓近视进展那就是非常重要的了。

**办法一:框架眼镜。**是最简单安全的矫正措施,对于近视儿童来说,应至少每半年进行一次复查,及时调整眼镜度数。优点是简单经济,缺点是孩子配戴框架眼镜可能对生活造成不便,控制近视增长效果较弱。

**办法二:角膜塑形镜。**佩戴角膜塑形镜后,能使角膜形态发生改变,使得周边视网膜形成近视离焦状态,减缓眼轴增长,从而延缓近视程度的发展。优点是能使孩子白天不戴眼镜就能达到正常视力,控制近视度数增长效果好,缺点是配戴隐形眼镜需要护理复查,同时价格较高。

**办法三:周边离焦镜片。**离焦镜片基于周边离焦学说,使中央的物象呈现在视网膜上,周边的物象呈现在视网膜前,形成周边近视离焦,从而减缓眼轴增长的速度,起到控制近视发展的作用。优点是配戴方便,同时具有一定的近视控制效果,缺点是要求每天戴镜时间超过12小时,价格偏高。

**办法四:低浓度阿托品。**国内外研究均证实低浓度阿托品对延缓近视进展有一定效果。使用传统1%阿托品可能产生视近模糊、瞳孔大、畏光、过敏等反应,0.01%低浓度阿托品的反应相对轻且少,在儿童近视发展较快的时期可考虑应用低浓度阿托品。优点是使用方便、不良反应少,缺点是不能

提高视力,还需要同时搭配眼镜治疗。

## 食品安全记心上 平衡膳食要做好

除用眼问题,暑假还要非常重视食品安全问题。

市人民医院重症医学科主任魏亚强提醒大家,肠道疾病是夏季的高发病,而细菌性痢疾是最常见的肠道传染病之一,是由痢疾杆菌引起的一种急性肠道传染病。临床上表现为腹痛、腹泻、大便呈黏液或脓血便,部分病例可出现发热等症状。严重者可能出现感染性休克和(或)中毒性脑病。需要警惕的是有些患了细菌性痢疾的儿童,没有腹泻症状,却表现为高热(可达40摄氏度以上)、嗜睡、抽搐等症状。由于中毒型菌痢来势凶猛,延误诊治会有生命危险,因此需要警惕,早期发现及时就医。

食物中毒是指摄入了有毒有害物质的食品或者把有毒有害物质当作食品摄入后出现的非传染性的急性、亚急性疾病,其症状以恶心、呕吐、腹痛、腹泻为主,往往伴有发烧。症状严重的还能发生脱水、酸中毒,甚至休克、昏迷等症状。

### 预防措施有以下五点:

一是食品要低温储藏,做好食具、炊具的清洗消毒工作,生熟食炊具要分开使用。

二是应尽量到正规农贸市场或超市购买果蔬,并注意市场内有关农残检测的公示布告。食用前尽可能先浸泡半小时后再清洗食用。

三是熟食品应及时食用,尽量不要

隔夜、隔餐。熟食用前须彻底再加热。如发现变质变味,则应弃去,因为一些微生物产生的毒素靠加热是破坏不了的。

四是各种鲜活水产品因天热容易缺氧死亡,特别是螃蟹、虾等水产品死亡后极易变质,切勿食用。

五是在日常饮食中,同学们应做到不暴饮暴食,不吃不洁、变质食物,不食用来历不明的可疑食物等,以防病从口入。

## 运动锻炼不可少 规律作息最重要

假期有充足的时间,可以做很多有意义的事,当然,有人要补习功课,有人想看电视、玩游戏,还有人想旅游,不管做什么,合理安排时间很重要。最关键的一点是,每天应有2~3个小时的户外活动时间,这样才能使假期生活更有活力,更有激情。

当然,还有好多同学选择了体育锻炼,包括跑步、游泳等。运动固然是好事,但也要有度有节。

专家提醒大家,暑期的天气非常炎热,同学们不宜在强光下进行体育锻炼,锻炼后不宜马上大量饮水和吃冷饮,不宜立即洗冷水澡。特别是,切记不可到野外去洗澡、游泳。如果学习游泳,也要选择那些管理规范、卫生条件好,安全措施有保障的游泳场所。

## 健康 资讯

# 流动党旗作引领 爱心医药送群众



本报讯(通讯员 赵浩然)7月14日,宝塔区人民医院抽调5名专家赴河庄坪村开展“流动党旗作引领 爱心医药送群众”主题党日活

动。今年以来,宝塔区人民医院党委创新党建引领,促发展新模式,坚持“以人民健康为中心”的理念,深入基层开展主题党日活动,送医送健康到广大群众手中,全方位守护宝塔百姓健康。

活动现场,由院领导艾小青带队,由党员和专家组成的“白求恩医疗服务队”开展义诊活动,将区医院为河庄坪村百姓免费体检的体检报告第一时间分发给每位村民的手中,专家们现场为大家进行体检结果解读,嘱咐用药和饮食方法,提出合理的诊疗建议。同时,区医院党委在炎炎夏日免费为每位村民准备了清热解暑的药品。

该院领导艾小青表示,宝塔区人民医院将用实际行动践行党员和医务工作者的初心使命,切实解决老百姓治病就医的误区,全方位提升广大群众健康认知和保健水平。

## 夏季流感,谨防孩子“中招”

今年的流感比往年同期“猛烈”。目前,南方省份(广东、福建、广西等)流感整体流行水平已接近甚至超过上季的冬季高峰,部分省份进入夏季高发期。

与普通感冒不同,流感是一种由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,人感染流感病毒可以分为甲(A)、乙(B)、丙(C)三型。甲型流感中的H3N2亚型是最为常见、引发人季节性流感的病毒类型之一,其传染性、致病性均较强,易导致较高强度和较大范围的流行。

数据显示,全球每年有300万~500万重症流感病例,死亡率可高达10%左右。每年有大约20%的儿童会感染季节性流感。也就是说,大约每5个孩子中就有1个患上流感。其中,5~9岁儿童感染率最高。

特别要提醒的是,5岁以下的孩子感染流感后,发生重症的风险较高,是流感相关住院和死亡的主要人群之一。

那么,怎么做才能保护孩子免遭流感威胁呢?市疾控中心提醒大家,接种流感疫苗是预防流感病毒感染最经济有效的手段,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。年龄在6月龄及以上者,都可以在每年的流感季之前接种流感疫苗。

除了接种疫苗,保持良好的个人卫生习惯是预防流感等呼吸道传染病的重要手段,主要措施包括:

- 1.勤洗手、保持环境清洁和通风:保证通风次数每日3次以上,每次不少于15分钟,开窗时注意室内外温差。
- 2.不扎堆:在流感流行季节,尽量减少到人群密集的场所活动,避免接触呼吸道感染者。
- 3.增强免疫力:均衡饮食,适度运动,充足休息。
- 4.保持良好的呼吸道卫生习惯:咳嗽或打喷嚏时,用上臂或纸巾、毛巾等遮住口鼻,咳嗽或打喷嚏后洗手,尽量避免触摸眼、鼻或口。
- 5.及时就医:发现有类似流感的症状时,应尽早就医,尤其是儿童、年长者及慢性病患者。

总之,要让孩子多锻炼身体,提高抗病能力,同时做好防护。孩子不生病,不遭罪,家长也就安心了。



## 医疗前沿

延安大学附属医院

# 延大附院心脑血管病医院三篇临床案例入选《中国临床案例成果数据库》

本报讯(通讯员 薛飞)近日,中国科学技术协会公布了“全国优秀临床案例”遴选结果,延大附院心脑血管病医院康复医学科景蓉主任作为通讯作者,杨莉主治医师、宋飞霞主治医师、李彤医师分别作为第一作者的3篇临床案例《康复治疗多发性骨折一例》《顽固性呃逆传统康复治疗一例》和《康复训练联合药物、高压氧治疗一氧化碳中毒迟发性脑病一例》共同入选中国临床案例成果数据库,并

获得由中华医学会杂志社和中国临床案例成果数据库颁发的收录证书。

本次收录病案《康复治疗多发性骨折一例》一文报道了1例外伤致多发性肋骨、股骨、胫腓骨、踝骨多发骨折术后,患者卧床不能活动,经综合康复治疗,患者康复,回归工作岗位,对骨折康复方案具有指导意义。《顽固性呃逆传统康复治疗一例》一文报道了1例70岁高龄男性,脑出血恢复期(左侧基底节区)致中枢性呃逆,通过系统传统

康复治疗1周后治愈,该病案提示传统康复治疗在中枢系统疾病治疗的重要性,尤其对中枢性呃逆康复方案具有指导意义。《康复训练联合药物、高压氧治疗一氧化碳中毒迟发性脑病一例》一文报道了1例一氧化碳中毒迟发性脑病,患者言语认知障碍,不能交流,四肢运动障碍等。经过综合康复治疗联合药物、高压氧治疗,患者言语认知恢复,可独立步行,回归家庭,回归社会,对一氧化碳中毒迟发性脑病

康复方案具有重要指导意义。

据悉,此次优秀临床案例征集遴选活动经1600余位临床专家两轮同行评议,从6000余篇案例中遴选认定了300篇优秀案例。延大附院心脑血管病医院高度重视医疗专业技术水平的提升,这次康复医学科病例入选中国临床案例成果数据库,显示出大学附属医院的医教水平,将对康复医疗的规范化、均质化工作的推进有着重要的作用。

# 延大附院两项研究获省级大学生创新项目

本报讯(通讯员 刘铭铭)7月5日,陕西省教育厅公示了《2022年陕西省大学生创新创业训练计划项目评审结果进行公示的公告》,延大附院CT诊断科黄晓旗指导的《基于体素对吸烟者肺结构损伤的定量研究》、

延大附院心脑血管病医院检验科刘亚东指导的《延安市18岁及以上年龄non-HDL-C参考值建立》两项研究被确定为省级大学生创新项目,其中前一项被确定推荐为国家级创新项目。据悉,大学生创新项目是本科学

生在导师的指导下,自主选题设计、独立组织实施并进行信息分析处理和撰写总结报告等工作,以培养学生提出问题、分析和解决问题的能力,调动学生学习的主动性、积极性和创造性,激发学生的创新思维和

创新意识。此次陕西省教育厅批准7631个项目为2022年陕西省大学生创新创业训练计划项目。延大附院这两组创新团队获批省级大学生创新项目,是该院教学方面的另一个突破。

## 大医精诚

延安市人民医院

YAN'AN PEOPLE'S HOSPITAL

本报讯(通讯员 吴晓娇)骄阳似火的七月,延安市人民医院“圣地篮”分娩镇痛团队一行走进富县人民医院,通过学术讲座的方式为该院产科、麻醉科、产房的医护人员进行无痛分娩相关知识的学术分享。

妇产科二病区主任王慧玲演讲的题目是《镇痛分娩中产科医生的角色》,王慧玲主任从产科发展的历程、产科医生工作的性质和特点讲起,将“圣地篮”

团队组建、发展、创建品牌等所做的工作进行了分享,并就如何普及舒适化医疗,将无痛化的体验带给每一位孕产妇提出了自己的独到见解。

手术麻醉科副主任医师王燕以《分娩镇痛中麻醉关注的问题》为题,从麻醉专业出发,讲述了分娩镇痛中麻醉医生着重要注意的细节及不良事件的预防,同时她强调要加强麻醉前的宣教工作及加强麻醉评估门诊的作用,让产妇

更好地了解分娩镇痛,了解麻醉知识,更好地发挥麻醉科在无痛诊疗、院内急救中的学科优势作用。

中心产房护士长王菲菲则从助产角度出发,介绍了《助产士在无痛分娩中的作用》,她从新版的产程指南入手,就产程中如何提高对产妇的个性化护理、人性化管理以及患者进行无痛分娩后着重在护理方面需要关注的方面展开讲解。

据悉,“圣地篮”富县站的学术交流活动为“圣地篮”走基层系列活动的第十一站。3年时间,“圣地篮”团队脚步已经走过宝塔区、延长、志丹、黄龙、宜川、甘泉、黄陵、延川、安塞、吴起、富县等大部分县(市、区),大家通过听课学习,课下交流,已经逐步在当地医院开展了无痛分娩这项技术,造福当地一方百姓,让越来越多的孕产妇了解这项技术并从中受益。

# 无痛分娩助力轻松生育

# 腿上爬满“小蚯蚓” 微创硬化全消失

我市首例超声引导下大隐静脉腔内射频闭合术+曲张静脉点状剥脱及硬化治疗在北医三院延安分院开展

本报讯(通讯员 陈琪璐)“这个手术太好了,我都感觉不到自己做了手术。”近日,北医三院延安分院(延安市中医医院)成功开展了延安首例超声引导下大隐静脉腔内射频闭合术+曲张静脉点状剥脱及硬化治疗,患者术后第一日就顺利出院。

现年41岁的张先生因常年的体力劳动,3年来右小腿出现条索状包块。

站立时,皮下血管扭曲变形,行走时偶尔会感到坠胀不适,很不美观也不舒服。他四处求医,都因害怕手术而迟迟没有进行治疗。一周前,张先生病情加重,给工作和生活造成严重影响,遂慕名来到北医三院延安分院寻求解决办法。

普外科接诊张先生后,经询问病史、检查后发现张先生右下肢浅静脉扩张呈团状,病区部分皮肤有胀痛感,在结合辅

助检查后诊断为右下肢静脉曲张,需尽快做相应的治疗才能缓解。

普外科李琦主任医师、北京驻延专家李慕行教授、罗争战副主任医师、韩智主治医师针对张先生的病情展开讨论,最终为张先生制定了右下肢大隐静脉主干射频消融闭合+聚桂醇硬化注射+点状剥脱术的治疗方案。

7月11日,普外科团队携手麻醉手

术室、超声诊断科在术中静脉超声评估后,再次确诊为单纯浅静脉曲张。随后在超声实时监测下,扩张的大隐静脉主干在射频消融导管的作用下完全闭合,小腿上曲张的静脉团注射聚桂醇硬化,然后顺利剥除并结扎。

张先生术中全程处于清醒状态,术后自行走向病房,即刻就能进食和下床活动,术后第1天便痊愈出院。

## 血脂高饮食如何管理

1.多吃新鲜水果蔬菜  
水果和蔬菜含有人体必需的维生素C、β-胡萝卜素、叶酸等,这些营养素的重要功能之一就是降低心脏病和各种癌症的发病率。比如葡萄和柑橘,这两种水果含有丰富的白藜芦醇和橘皮苷,可以较好地抑制血栓的形成。再比如大蒜,研究发现大蒜不仅能杀菌,其中的大蒜精还对调节血压有特效,能在一定程度上帮助人体改善微循环,甚至还能帮你稳住血压。

2.鱼肉是“健康肉”  
鱼肉的蛋白质含量高且易消化,其中的ω-3脂肪酸能够减少炎症的发生。多吃鱼肉可以提高血液中高密度脂蛋白的含量,这对于改善血脂水平意义重大。而像猪肉、加工肉和炸肉等,虽然风味十足,但因为含盐量大、调味剂过多、比较油腻等,摄入过多就会加重血管负担。特别是那些原本就患有高血压、高血脂症的人更要注意,以免增加血管硬化和堵塞的风险。

3.适当吃坚果延缓衰老  
核桃、杏仁和腰果等坚果不只是零食,吃对了还可以充分挖掘出其中的“功效”。当然,坚果的脂肪含量不低,但坚果中的不饱和脂肪酸能够改善血液中的总胆固醇含量。坚果还富含各种抗氧化物质,能通过缓解炎症,对心血管起到积极的保护作用。每天吃一小把坚果就好,建议食用原味坚果为首选。

4.橄榄油有特殊价值  
相比动物油和花生油,橄榄油中ω-3的含量要高一截。所以,应该增加橄榄油在食用油中的比例,吃橄榄油能有效调血脂、降低心血管疾病风险。

5.维生素补充剂并非万应  
很多人觉得忌口容易导致营养缺失,所以想通过补充特定维生素的方式来预防心血管疾病。然而,大量随机对照研究和前瞻性队列研究证据表明,这样做的效果是有很大争议的。

