

健康科普大讲堂

每日2小时户外活动、读写保持正确姿势……

科学防控近视 守护眼睛健康

本报5月19日讯(记者 李皓若)近年来,近视问题日益严峻,呈现普遍化、低龄化、重度化趋势。国家卫生健康委调查结果显示,2023年全国儿童青少年总体近视率达52.7%,其中6岁儿童近视率为14.3%,高中生近视率高达90%。16日,市疾控中心基本公共卫生科负责人樊爱平在健康科普大讲堂上提醒,要注意保持充足的户外活动,避免持续近距离用眼,尽早建立视光发育档案,科学防控近视。

“近视的危害远比我们想象的要大,除了会直接影响日常学习、运动外,高度近视还可能带来眼部并发症,如视网膜脉络膜萎缩、视网膜脱离、黄斑出血等。”樊爱平说,目前,我国高度近视及其并发症引发的失明已成为致盲疾病中的第二位,仅次于白内障。

预防近视首先要了解近视发生的原因。据了解,眼球近似于一个球状体,从前到后的长度叫“眼轴”,一般情况下,眼轴每增长1毫米,近视度数就会增加250度至275度,导致眼轴过度增长的主要原因就是近距离用眼负荷过重和户外活动不足。

“预防近视的两大关键措施就在于‘一增一减’,也就是增加户外活动时间,减少长时间近距离用眼。”樊爱



专家做客健康科普大讲堂。

平说,室内的大部分活动,如画画、弹琴、玩拼插玩具、下棋等也属于近距离用眼,建议增加户外活动,每天2至3小时,每周累计14小时以上的户外活动能有效抑制眼轴增长,降低近视风险;读写时应保持“一尺一拳一寸”的正确姿势,眼睛视物距离要在33厘米以上,每看近30分钟,让眼睛休息5至10分钟,或遵循“20-20-20”护眼原则,每看近20分钟,远眺6米外20秒,以缓解眼部疲劳。

高清投影仪、电视、电脑、平板电脑,最后为手机。

此外,家长应从孩子3岁开始建立视光发育档案,至少每半年至一年进行1次检查,动态监测远视储备变化。如果发现孩子出现视远不清以及频繁揉眼、眯眼、歪脑袋、皱眉等情况,一定要引起重视,做到早发现、早干预。

科学布置学习环境很关键。专家提醒,桌椅高度应与孩子身高匹配;椅子高度需与孩子小腿高度一致,确保双脚平放地面;桌面与椅子高度差为孩子坐高的1/3,孩子上臂自然下垂时要在桌面以下3至4厘米,前胸不受压迫。

照明条件同样不可忽视。专家提醒,白天应充分利用自然光,夜间学习需同时打开书桌台灯和房间顶灯,家庭照明光源应采用三基色光源照明设备,台灯放置在写字手的对侧前方,桌面的照度最好能达到500至1000勒克斯。家长选择台灯时,应认准AA级照度,照度均匀度越接近1、显色指数≥80、色温≤4000K、RG0级无蓝光危害等参数,避免频闪干扰。

此外,在生活方式上,保证充足睡眠、营养均衡、少吃含糖量较高的食物,也对视力健康有益。

市公共卫生医疗中心医疗团队走进社区 暖心服务惠及“一老一小”



医务人员为老年残疾人测量血压。



医务人员为幼儿讲解营养知识。

本报5月19日讯(记者 刘英迪 通讯员 许元陆)2025年5月18日适逢5月的第三个星期日,这一天是第35个“全国助残日”,这一天是第35个“全国助残日”。近日,市公共卫生医疗中心组织医疗团队深入徐家楼街道惠民社区,开展“暖心助残”健康服务专项行动,采取入户问诊与集中宣教相结合的方式,为社区特殊群体提供全方位健康保障,用实际行动传递社会温度。

药情况提出健康管理建议,让残疾人真切感受到社会大家庭的温暖守护。聚焦未成年人健康成长需求,医疗团队在社区幼儿园开展了“守护幸福‘食’光”健康教育讲座,讲解膳食营养搭配原则,叮嘱幼儿注意饮食卫生,养成科学健康的饮食习惯。

市公共卫生医疗中心将继续推行“节日+公益”服务模式,在重要的时间节点和传统节日期间深入社区,组织开展特色惠民活动,并针对“一老一小”等特殊群体开展常态化健康服务,践行公立医疗机构的社会责任,切实增强群众的健康获得感与幸福感。

泰山区人民医院参加泰安市暨泰山区第十一届全民营养周和“5·20”中国学生营养日宣传活动 普及营养知识 倡导健康生活方式



医务人员向群众宣传健康知识。

本报5月19日讯(记者 于冰冰 通讯员 李亚楠)17日,泰山区人民医院到上高街道学苑社区(天竹佳苑)小广场参加了2025年泰安市暨泰山区第十一届全民营养周和“5·20”中国学生营养日宣传活动启动仪式,此次活动旨在普及营养健康知识,树立均衡饮食与低盐膳食理念,进一步提高辖区居民营养健康素养和健康水平。

活动现场,泰山区人民医院医务人员通过设立健康咨询台、悬挂宣传横幅、免费为居民测量

血压等方式,宣传科学饮食与适量运动相结合的健康生活方式,帮助辖区居民实现健康体重管理,并建议居民通过长期坚持低盐膳食降低血压、减轻心脏负担,改善整体健康状况。此次宣传活动,为群众普及了均衡饮食与低盐膳食知识,传播了健康生活方式,增强了群众的健康管理意识。泰山区人民医院将持续扩大宣传覆盖面,通过健康科普活动将优质医疗服务延伸至社区,助力提升全民健康素养。

市疾控中心开展“防治碘缺乏病日”宣传活动 持续强化科学补碘共识



本报5月19日讯(记者 刘英迪 通讯员 魏峰 赵越)2025年5月15日是我国第32个“防治碘缺乏病日”,宣传主题是“持续科学补碘,推动健康发展”,旨在进一步增强全社会对碘缺乏病防治工作的科学认知,动员全社会共同关注碘缺乏病,持续保持消除碘缺乏病状态。近日,泰安市2025年“防治碘缺乏病日”现场宣传活动在市妇幼保健院举办。本次活动由市卫生健康委(市疾病预防控制中心)主办,市疾控中心、市妇幼保健院承办。

活动现场,宣传展板有序排列,图文并茂地展示防治碘缺乏病的相关知识,吸引众多群众驻足观看。市疾控中心工作人员发放碘缺乏病

防治知识宣传折页和宣传品,向群众讲解碘缺乏地区分布、食盐加碘的作用及成效、不同人群营养状况及分类指导原则等知识,进一步提高公众的科学认知,树立科学补碘理念。

工作人员还根据孕妇、育龄妇女、儿童等不同人群的碘生理需求特点,开展个性化、精准化知识宣传,增强大家的科学补碘意识。

系列宣传活动的开展,进一步扩大了我市碘缺乏病防治知识宣传覆盖面,增强了群众的科学补碘意识,营造了全社会共同参与、支持碘缺乏病防治工作的良好氛围,持续巩固了碘缺乏病防治工作成果。

医务人员向群众宣传防治知识。

膝关节疼痛的原因与防治策略

□岱岳区妇幼保健院 周欣勇

膝关节作为人体重要负重关节,结构复杂且精密,承担着支撑身体与日常活动的重要职责,膝关节疼痛严重影响人们生活与健康。在现代生活模式下,膝关节易受多种因素影响而出现疼痛,影响生活质量。因此,探究膝关节疼痛的原因与防治方法意义重大。

膝关节疼痛的原因

过度使用与劳损。长时间高强度运动,像暴走、频繁爬楼梯、长时间站立或行走,会使膝关节负担过重。此外,关节周围肌肉和韧带因疲劳而导致支撑力下降,进而引发疼痛,长此以往还会磨损关节软骨。

退行性变化。随着年龄增长,膝关节出现退行性变化,出现骨质增生、关节软骨磨损等疾病,这会严重影响关节灵活性与稳定性,导致疼痛

和活动受限。外伤与扭伤。膝关节遭受外力撞击或扭伤时,易造成局部软组织损伤甚至骨折,患者会疼痛剧烈,伴有肿胀和活动障碍。

炎症性疾病。类风湿性关节炎、痛风性关节炎等炎症性疾病,常伴有关节红肿、热痛。

体重超标。肥胖人群膝关节承重压力大,关节软骨磨损加速,易引发疼痛。

不良姿势与习惯。长时间跷“二郎腿”、穿高跟鞋等不良习惯,会改变关节正常受力,增加负担,导致疼痛,还可能引发关节畸形。

膝关节疼痛的预防措施

合理安排运动。避免长时间高强度运动,运动前后做好热身与拉伸,减少损伤风险。

加强肌肉锻炼。锻炼大腿前后肌肉能增强关节稳定性,如直腿抬高、静蹲可增加股四头肌和腘绳肌力量,但要循序渐进,避免过度用力。

调整生活习惯。避免长时间久坐,保持正确站姿和坐姿,减轻膝关节负担。

科学控制体重。采用健康饮食与适量运动相结合的方式减轻体重,降低膝关节负荷。

注意保暖。寒冷天气要注意保暖,可用热敷、按摩等方式促进关节血液循环。

定期检查。中老年人或有膝关节疾病家族史的人群,应定期检查,早发现、早治疗。

膝关节疼痛的治疗方法

PRP治疗。富血小板血浆技术(PRP)无痛苦、创伤小、疗效好,适

用于多种疾病治疗。

物理治疗。热敷、冷敷、电疗可缓解膝关节疼痛和肿胀,专业按摩和针灸能改善局部血液循环,减轻疼痛。

药物治疗。在医生指导下可使用非处方药如止痛药、消炎药缓解疼痛,但药物治疗只能暂时缓解症状,不能根治。

手术治疗。严重膝关节疼痛,如骨关节炎晚期、严重创伤性损伤等,可选择手术,方式包括关节置换术、韧带重建术等,需根据病情确定。

中医调理。可通过中药内服外用、拔罐、艾灸等方法缓解疼痛。

膝关节疼痛可防可治。了解疼痛原因,采取针对性防治措施,就能有效应对。同时,要根据自身情况灵活调整防治策略,必要时寻求专业医生指导。



登泰山 观天下

— 扫码下载望岳客户端获取更多权威资讯 —

