

# 坚持三级预防 加强过程评估

## ——《儿童青少年近视防控公共卫生综合干预技术指南》看点解读

改善学校-家庭-社区视觉环境、落实日间户外活动2小时和体育锻炼1小时、每学期开展视力不良筛查不少于2次……30日,国家疾控局印发《儿童青少年近视防控公共卫生综合干预技术指南》,从公共卫生维度提出推进儿童青少年近视防控适宜技术和综合干预措施。

近年来,我国儿童青少年近视呈高发、低龄化趋势。中国疾控中心监测数据显示,2018年至2021年我国儿童青少年总体近视率波动下降,取得积极进展,但近视低龄化是防控核心难点,要实现2030年防控目标还需持续加力推进。

儿童青少年近视防控是一项系统工程。指南明确,要坚持三级预防策略,加强一级预防,推进二级预防,落实三级预防。其中,在一级预防环节,围绕

近视病因理论最新进展,指南提出近视风险行为监测评价与干预、学校-家庭-社区视觉环境改善、日间户外活动2小时和体育锻炼1小时、师生家长全员健康教育等具体公共卫生干预技术。

北京大学人民医院眼视光中心主任医师王凯表示,控制用眼时间和距离、加强良好光照下户外活动是儿童青少年近视防控的核心。指南提出的“落实校内1小时日间户外活动”引发业界共鸣,做好这两件事重在“家校联动”。

学校上下午各安排一个30分钟的大课间活动、班级“护眼小卫士”督促同学课间10分钟走出教室、推荐儿童青少年全程或阶段性走路上学、鼓励家长周末及节假日和孩子走向大自然、通过近视防控主题班会等形式普及近视防控知识……指南给出许多具体实施措施

与建议,增强可操作性。

在二级、三级预防环节,指南提出注重视力健康筛查,加强近视分级管理,做到早预警、早发现、早诊断,建立近视风险预警模型;做好近视分级与矫正,科学配戴眼镜,对存在眼底病理改变和其他并发症的儿童青少年,家长要及时带孩子到专业医疗机构经专科医生诊治。

“指南提出的‘三早’,立足更好地从源头控制眼部疾病的发生、发展。”贵州省人民医院眼科副主任医师张建勇认为,青少年眼健康需要医防协同、共同呵护。

指南明确,专业机构在筛查学生视力时,对发现高度近视及近视进展快速的儿童青少年要及时提供转介服务,实现公共卫生与临床矫治的融合。

安徽医科大学公共卫生管理学院院

长陶芳标表示,此次出台的指南不仅为公共卫生机构专业工作者提供了可推广的具体公共卫生干预技术,同时也总结评价了《综合防控儿童青少年近视实施方案》5年来实践经验和近视防控最新科研成果。指南以日间户外活动和体育活动作为主要抓手,可促进儿童青少年近视、脊柱弯曲异常、超重和肥胖等多种疾病的同防同控。

有了高质量的技术指南,加强过程评估和效果评价十分重要。根据指南编写说明,各地应综合施策,及时解决实施过程中出现的困难和问题,探索具有地方特色的近视防控公共卫生综合干预行动方案。在落实近视防控综合干预行动的同时,加强过程评价工作,将定性和定量研究结合,全面分析近视防控综合干预行动的可行性、有效性等,实现干预过程与效果评价的统一。据新华社

## 中国抗衰老促进会功能医学专业委员会成立

# 市中心医院成为会员单位

本报讯(记者 刘彩霞)8月26日,中国抗衰老促进会功能医学专业委员会在北京成立。漯河市市中心医院被认定为中国抗衰老促进会功能医学专业委员会会员单位。该院副院长杨秀慧、健康管理中心主任韩丹被聘为中国抗衰老协会功能医学专业委员会第一届常务委员。

中国抗衰老促进会是国家一级协会。功能医学是以预防医学为基础的新兴保健医学和健康管理科学,20世纪70年代诞生于欧美国家。2006年,功能医学引入我国后广泛应用于疾病预防、健康管理、慢性病管理等领域。功能医学作为国内新兴医学学科,在传统医学基础上,根据患者的体质、代谢平衡及生态环境系统等,研究影响健康及

引起疾病的因素,降低慢性疾病的发病率,减轻疾病的严重程度,在健康管理和慢病干预领域发挥着越来越重要的作用。尤其在糖尿病、肥胖、心脑血管、肿瘤等慢性代谢性疾病的预防和治疗方面,功能医学有着特殊的优势。

2019年7月,市功能医学学会成立。为进一步推动我市功能医学科学技术事业的发展,市中心医院培养了一支专业技术过硬、勇于进取的团队。其中,获得美国抗衰老医协会(A4M)认证3人:杨秀慧,主任医师、美国抗衰老医协会(A4M)认证医生、功能医学高级健康管理师,擅长慢性疲劳综合征以及常见慢性代谢性疾病及亚健康人群的功能医学调理;韩丹,副主任医师,美国抗衰老医协会(A4M)认证医生、

功能医学高级健康管理师,擅长慢性疲劳综合征以及高血压、高血脂、糖尿病前期、肥胖、肠道功能紊乱等常见慢性代谢性疾病亚健康人群的功能医学调理;袁媛,护士长,美国抗衰老医协会(A4M)认证健康从业者、功能医学高级健康管理师。目前,该团队拥有功能医学高级健康管理师8人,分别为杨秀慧、韩丹、路素品、袁媛、杨可、李娜、宋庆蕊、张心妍。在该团队的共同努力下,市中心医院开设功能医学门诊,主要接诊慢性疲劳综合征、高同型半胱氨酸血症、高脂血症等亚健康人群。该门诊从患者的遗传、生理、心理和生活方式等因素着手,利用实验室技术检测生理生化指标,找出功能紊乱到病理改变过程的根本原因,制订个性

化干预或治疗方案。通过全方位、全周期的健康管理,达到提升患者身心健康的目的。

在老龄化加速、慢性人群激增的背景下,中国抗衰老促进会全面贯彻健康中国战略要求,加强产业合作与交流,积极探索先进技术和方法,始终为保障人民群众健康不懈努力。中国抗衰老促进会功能医学专业委员会的成立,旨在促进功能医学在抗衰老领域系统、科学、规范发展,推动功能医学为我国大健康产业提供丰富且多元化的专业支持。市中心医院将发挥自身优势大力推进该专业委员会工作,深化功能医学在疾病预防、健康管理及抗衰老领域中的应用,助力抗衰老事业蓬勃发展。

# 第七届豫中南产科急危重症救治会在市中心医院召开

本报讯(记者 刘彩霞)9月2日,第七届豫中南产科急危重症救治会议暨第二届产房安全和助产技术培训会和产科护理新进展研讨会在市中心医院召开。全市各医疗机构产科医护人员共300余人参加。

会议邀请郑州大学第一附属医院的

赵先兰教授、郑州大学第三附属医院的王璐护士长、漯河市市中心医院产科主任崔利娜及多名产科医护专家团队授课。授课内容涵盖产科急危重症救治、产房安全和助产技术培训及产科护理新进展等方面,课程设置贴近临床、直击热点、关注基层、注重实用。

会议围绕产科急危重症救治、产房安全和助产技术培训及产科护理新进展的相关问题展开,课程实用、指导性强,为推动我市及周边地区产科水平不断提高起到了良好的促进作用。市中心医院产科作为市急危重症孕产妇救治中心、市产科医疗质量控制中心、市重点

专科,承担着我市及周边地区急危重症孕产妇的救治、会诊、转诊工作,同时也肩负着基层医院产科医护人员的培训、帮扶工作。该科将继续秉持造福社会、造福百姓、利民便民的初心,持续打造高质量学科品牌,助力我市母婴安全保障水平持续提升。

# 接种HPV疫苗后怀孕怎么办

子宫癌是目前唯一病因明确的恶性肿瘤,与高危型HPV持续感染有关。接种HPV疫苗可有效预防HPV感染,从而达到预防宫颈癌的目的。

如果女性接种HPV疫苗后发现怀孕,应立即暂停接种后续疫苗。目前,2价、4价和9价HPV疫苗全程接种需要6个月,一共接种3次。接种HPV疫苗期间怀孕的女性,

如果还有一针或者两针没有接种,应暂停疫苗接种计划,并在哺乳期结束后继续接种剩余的疫苗。HPV疫苗是一种蛋白,并不是病毒,所以接种时自身不会感染,也不会对身体造成特殊损伤。但是,由于HPV疫苗并未针对怀孕人群进行实验,怀孕后再接种HPV疫苗对胎儿是否有影响目前没有临床研究数据支持,所以不建议女性怀孕期间注射

HPV疫苗。  
女性接种HPV疫苗后意外怀孕也不用过于担心,应规范进行产检。如果胎儿所有指标均显示正常,是可以继续妊娠的。孕妈妈应做好常规产检(如四维B超排畸、早期与中期唐氏筛查等),并持续关注胎儿情况。若发现胎儿发育异常,应立即就诊,采取规范管理。孕期规范产检非常重要,孕妈妈要在孕12周左右到院做产检登记;进行第一次产检,领取孕妇健康手册;从孕13周开始,每4周检查一次;孕28周后则每两周检查一次;孕36周后每周检查一次,直至分娩。 赵雪柯

■专家链接  
赵雪柯,市中心医院产房护士长,主管护师。她毕业于郑州大学护理学院,从事助产工作十余年,带领团队积极打造导乐陪伴分娩、无创助产、多元化非药物分娩镇痛等助产工作模式,曾获市五一劳动奖章,并被评为市最美护士、市妇幼健康技能标兵、市群众满意护士等。

(漯)医广[2023]第01-09-001号

漯河市中心医院  
1916  
LHRCENTRAL HOSPITAL

### 宫颈癌消除计划科普连载

(本栏目由中央引导地方科技发展资金项目支持)

# 秋日养肺正当时

中医认为“春养肝,夏养心,秋养肺,冬养肾”。肺是人体最好嫩的器官之一,秋后天气干燥,很容易伤肺,特别是老年人。如果因秋燥而伤肺,到冬季就容易感染许多肺部疾病。因此,秋季一定要注意对肺脏的保护。

中医认为,一天中养肺的最佳时间是清晨,这时肺脏功能最强,进行慢跑等有氧运动能增强肺功能。肺脏功能最弱的时间是夜晚。晚饭后口中含一片梨,到睡前刷牙时吐掉,可以滋润肺脏。

养肺并不难,可用直接吸入水蒸气的办法使肺脏得到滋润。例如,将热水倒入茶杯中,用鼻子对准茶杯吸入水蒸气,每次10分钟左右,可早晚

各一次。  
另外,还可以通过按揉穴位的方式来养肺。

迎香穴在鼻翼外缘中点旁。可将两拇指外侧相互摩擦有热感后,用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩60次左右,然后按摩鼻翼两侧的迎香穴20次,每天早晚各做1组至2组。

肺俞穴在背后第三胸椎棘突下、左右旁开两指宽处。每晚临睡前端坐椅子上,两膝自然分开,双手放在大腿上,头正目闭,全身放松。另一人两手握成空心拳,轻叩背部肺俞穴数十下,同时用手掌在背部两侧由下至上轻拍,持续约10分钟。这种方法可以舒畅胸中之气,有养肺之功效。  
据《人民日报》



近期,多地报告了儿童肺炎支原体肺炎病例。专家9月3日在接受新华社记者采访时表示,儿童肺炎支原体肺炎近两年尤其今年在我国一些区域流行,有少数家庭或班级聚集发病情况。专家提醒人们注意防护,有症状者应及时识别并就诊。该病不属于传染病,不会出现大规模流行。  
新华社发

# 舞阳县人民医院 成为国家标准版胸痛中心

本报讯(记者 刘彩霞)8月31日,舞阳县人民医院成功通过中国胸痛中心基层版标准版认证,成为国家标准版胸痛中心。

舞阳县人民医院胸痛中心成立以来,始终秉持时间就是生命的理念,每年抢救大量胸痛患者,最大限度地缩短救治时间,提高急性心血管病的救治能力。6月13日,中国胸痛中心总部专家组对该院胸痛中心的原始病历、上传数据、会议文件等进行详细

核查,并深入急诊医学科、介入手术室、心血管内科、CCU了解运作情况。

此次通过国家标准版胸痛中心认证标志着舞阳县人民医院胸痛中心的诊断能力和救治能力进一步提升,临床实践和医疗管理规范化、系统化、标准化上了一个新台阶。该中心将积极推动区域协同救治体系的建立,充分发挥新型医疗急救模式的重要作用,全力打造让群众满意的胸痛中心。

# 市骨科医院(漯河医专二附院) 举办临床护理教学案例比赛

8月29日下午,市骨科医院(漯河医专二附院)护理部举办了以“以赛促教 强师赋能”为主题的临床护理教学案例比赛,进一步加强临床护理师资队伍,促进医院高质量发展。该院各护理单元100余名带教老师前来观摩学习。

本次比赛以临床护理实习生、低年资护士为教学对象,参赛人员有针对性选题,突出各护理单元的专科特性,通过PPT、视频、教具等进行教学演示。比赛共收集案例37个。经过初赛,20个案例进入决赛。决赛现场,参赛人员结合临床带教实际,运用娴熟的教学技术和丰富的教学内容将各自在临床护理教学中的特色展现得淋漓尽致。赛后,评委分别对参赛项目进行了点评,并评出一等奖2个、二等奖3个、三等奖6个、优秀奖9个。

此次比赛旨在提高临床护理带教老师的教学水平和授课能力,保证教学质量,培养一支师德高尚、业务精湛、充满活力的的高素质、专业化的临床护理教师队伍,推动临床护理工作持续发展。  
王爽

相约六院·健康相伴

# 什么是X综合征

X综合征又称微血管性心绞痛,是指具有劳力性心绞痛或心绞痛样不适的症状且活动平板心电图运动试验有ST段压低等心肌缺血的证据,而冠状动脉造影显示冠脉正常或无阻塞性病变的一组临床综合征。X综合征的主要病因有内皮功能异常、微血管循环障碍、炎症反应、雌激素低或缺乏以及流行病学。

X综合征由心肌缺血引起,以胸口疼痛为主要表现,但根据病情严重程度不同,部分患者在出现胸口疼痛症状之前还可能有胸闷、呼吸困难等状况;也有部分患者由于病情较急,可能出现休克症状。典型症状有以下几种:

- 1.发作性胸痛。有的患者会表现为突发性胸痛,持续时间一般在两小时之内;有的患者会表现为持续性疼痛,以闷痛为主要表现。
- 2.胸闷。胸闷是X综合征的早期表现,可能由生理性因素引起,也可能由继发性心脑血管病引起,一般发病时间不会超过30分钟。
- 3.呼吸困难。呼吸困难一般会出现胸闷症状比较严重的患者身上,是心肌剧烈变化导致血氧供给不足的主要表现。

除此之外,心肌缺血还可能诱发一系列全身性症状,例如心悸、眩晕、恶心、呕吐、四肢乏力等。

X综合征预后好、危险性小,患者即使确诊也不需要过度担忧。如果遵医嘱进行规范治疗,一般可以达到较好的治疗效果。日常生活中,X综合征患者要注意饮食,多吃富含维生素

素和膳食纤维的食物,尽量避免吃刺激性的食物和容易引起胀气的食物,忌吃肥腻类食物。  
张伟



■专家链接  
张伟,市六院(市中心血管病医院)心血管内科三病区主任、副主任医师,兼任中华医学会冠心病分会专业委员会、省心衰学会专业委员。他多次到郑大一附院、郑州市心血管医院进修,师承张彦周教授、毛幼林教授,可独立完成心内冠脉造影、急诊及择期冠脉支架植入、临时及永久起搏器植入、射频消融术、肾动脉造影及支架植入等心内科手术,擅长心血管急危重症的抢救及治疗。他获市科技成果一等奖一项、二等奖一项,先后被评为市十佳市民、青年技术岗位能手等,获五四青年奖章。

漯河市第六人民医院  
漯河市心血管病医院  
地址:漯河市八一东路东段83号  
急诊科:0395-5962087  
联系电话:0395-5966695

# 精神病的常见类型

精神病是指在各种生物学、心理学以及社会环境因素影响下大脑功能失调,导致认知、情感、意志和行为等精神活动出现不同程度障碍的疾病,主要有以下几种类型:

- 1.精神分裂症。精神分裂症是精神病学中较为普遍的重型精神类疾病之一,临床症状复杂多样,涉及知觉、思维、情感、意志行为及认知功能等方面,个体之间症状差异大。即使同一患者在不同阶段也可能表现出不同症状,常见症状有头脑昏沉、狂躁不安、疑神疑鬼等。
- 2.偏执型精神病。偏执型精神病以出现幻觉、妄想为主要临床表现。
- 3.情感障碍症。情感障碍症是较普遍的重型精神类疾病之一,以明显而持久的心态改变为基本临床表现。
- 4.人格障碍。人格障碍临床表现以情绪高涨或低落为主,伴有思维奔逸或迟缓、精神运动性兴奋或抑制,一般起源于儿时,分为偏执型、暴力倾向型、冲动型、自以为是型。
- 5.性心理障碍。性心理障碍指行为人为满足性欲的行为方式或性质对象明显偏离正常,并以此类性偏离作为性兴奋、性满足的主要或唯一方式。

精神病对病人的家庭、社会发展都会产生不良的影响。因此,人的精神一旦出现问题,要尽快咨询医生。  
吴夫安

神一旦出现问题,要尽快咨询医生。  
吴夫安



■专家链接  
吴夫安,执业医师,国家二级心理咨询师。他从事精神科临床工作二十余年,曾多次到上级医院进修,临床诊疗经验丰富,能熟练掌握精神科常见病及多发病的诊疗技术,擅长精神分裂症、双相情感障碍、癫痫伴发精神障碍、神经官能症、青少年精神障碍等各种疾病的诊疗。

促心理健康 云平台服务  
漯河市精神病医院  
地址:市交通路中段(原昆仑路),乘122路公交车到漯河新址:井岗山路中段与纬八路交叉口东北角,乘145路公交车  
(漯)医广[2022]第09-28-019号