

# 石首健康教育

Health Education in ShiShou

03 2021年3月15日 星期一

荆州日报出版

农历辛丑年二月初三

第10期



推介健康知识 传播健康理念  
培养健康行为 共建健康石首

共同呵护好孩子的眼睛 给他们一个光明的未来

## 教育部部署近视防控宣教月活动

近日,教育部办公厅印发《关于开展2021年春季学期近视防控宣传教育月活动的通知》,部署在2021年3月开展春季学期近视防控宣传教育月活动。

此次宣传教育月活动主题“共同呵护

好孩子的眼睛,给他们一个光明的未来”,旨在深入贯彻习近平总书记关于儿童青少年近视问题的重要指示精神,进一步加强学校健康教育,推动各地和学校全面落实《综合防控儿童青少年近视实施方案》,营造近视

防控宣传教育氛围。

通知要求,各地和学校要紧扣主题、因地制宜,围绕提高爱眼护眼意识、加强近视监测干预、改进学校日常管理、加强手机管理、有效带动家长参与、宣传有益经验做法

等六方面活动内容,针对影响视力的重点因素,采取切实管用的措施方法,利用春季学期开学有针对性地部署本地和学校开展近视防控宣传教育月活动。

来源:教育部办公厅、@人民日报

### 近视防控小常识

#### 儿童青少年视力不良如何划分?

你近视吗?

低度近视:50~300度  
中度近视:300~600度  
高度近视:600度以上

#### 近视主要表现和危害

- 远视力下降,近视初期常有远视力波动
- 注视远处物体时不自觉地眯眼、歪头
- 部分近视未矫正者可出现视疲劳症状
- 近视度数较高者,除远视力差外,常伴有夜间视力差、飞蚊症、漂浮物和闪光感等症状,并可发生不同程度的眼底改变
- 高度近视者发生视网膜脱离、撕裂、裂孔、黄斑出血、新生血管和开角型青光眼的危险性增高,严重者导致失明

#### 如何预防近视? 这些要告诉孩子

##### 控制读写时间

读写连续用眼不超过40分钟,每40分钟休息10分钟,可远眺或做眼保健操

##### 控制电子产品使用时间

课余时间使用电子产品学习30-40分钟后,休息远眺放松10分钟  
非学习目的使用电子产品每次不超过15分钟

##### 日间户外活动

每天至少2小时

##### 保证睡眠时间

小学生每天10小时  
初中生每天9小时  
高中生每天8小时

#### 如何预防近视? 这些要告诉孩子

##### 关注眼睛的症状

如看不清黑板上的文字、眼睛经常干涩、经常揉眼等症状,及时告知家长和老师

##### 正确做眼保健操

做眼保健操时注意力集中,闭眼,认真地按揉穴位等,以感觉到酸胀为度

##### 保持正确的读写姿势

“一拳一尺一寸”  
眼睛离书本一尺,胸口离桌沿一拳,握笔的手指离笔尖一寸  
不在走路、吃饭、卧床时、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射等情况下看书或使用电子产品

#### 孩子已经近视,怎么办?

##### 佩戴框架眼镜是矫正屈光不正的首选方法

建议家长到医疗机构遵照医生或验光师的要求给孩子选择合适度数的眼镜,并遵医嘱戴镜

##### 及时复查是否需要更换眼镜

对戴镜视力正常者,学龄前儿童每3个月或者半年,中小学生在每6-12月到医疗机构检查裸眼视力和戴镜视力  
如果戴镜视力下降,则需在医生指导下确定是否需要更换眼镜

##### 减缓近视进展时要按医嘱进行

近视儿童青少年,在使用低浓度阿托品或者佩戴角膜塑形镜(OK镜)减缓近视进展时,建议到正规医疗机构,在医生指导下,按照医嘱进行

来源:国家卫健委、人民日报等

## 健康教育知识

### 吃饭时,你的口罩应该放哪里?

- 一、用了不久的口罩,就餐时怎么放?  
就餐前先将桌子用酒精消毒,再铺上干净的纸巾,将口罩(浅色面)朝内对折放置在纸巾上,再覆盖一层纸巾,方便接下来再次使用。吃完饭后,将口罩上层的纸巾丢掉,再戴上口罩即可。
- 二、必须使用口罩收纳盒吗?  
独立密封包装的口罩随身携带十分方便。但目前市场上,很多口罩并非独立包装,此类备用口罩建议存放在干燥、清洁的盒子或袋子内。一定不要将用过的口罩与干净的口罩混合放置,记得要每天清洗消毒。
- 三、如何使用口罩收纳盒?  
1.避免将干净口罩与污染口罩在同一收纳盒存放。  
2.用了不久的口罩,需要暂时存放时,建议将口罩内侧面,朝内对折后存放于盒内,干净口罩存放收纳盒时建议外侧面,朝盒开口。  
3.放置用过的口罩收纳盒应保持干燥、清洁。  
4.注意收纳盒的消毒。收纳盒每日消毒并于通风处干燥。  
5.注意手卫生。取收纳盒内口罩前手要消毒,取口罩时应避免手指触碰口罩内侧面。

### 关于盐,你是否有这些疑问? (三)

#### 吃哪种盐 也有讲究

市场上销售的盐有很多种,您需要知道的关键点有两个,一是低钠,二是含碘。因为低钠盐和含碘盐,有不适宜食用的人群。

低钠盐以加碘食盐为基础,与普通食盐相比含钠低(氯化钠70%左右),富含钾(氯化钾30%左右),有助人体钠钾平衡,降低高血压、心血管疾病的风险。低钠盐有两大功能,一是减盐不减咸,帮助人体钠钾平衡;二是可以有效防控高血压。低钠盐最适合中老年人和高血压患者,以及孕如长期服用。

不过,低钠盐不适合高钾药物服用者、心脏有疾病和肾功能不全的人群。例如,急性肾功能衰竭、肾上腺皮质功能减退症、低肾素性低醛固酮症、肾小管性酸中毒等疾病患者;长期使用心脏常用药β受体阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂及保钾性利尿药者;因剧烈运动、感染、大面积烧伤、创伤、酸中毒、肿瘤而接受化疗者;癫痫持续状态患者。上述人群如果再摄入过多的钾盐,可能会导致加重高钾血症,严重的可能导致猝死。

碘盐是指含有碘酸钾的食盐。碘是制造甲状腺激素的原料,它对人体的作用就是通过甲状腺激素来实现的。但是,患有甲亢、甲状腺炎等相关甲状腺疾病的患者,需要听医生的建议不吃或者少吃碘盐。需要注意的是,低钠盐也含碘,所以甲状腺疾病患者也不适合食用。

海盐、湖盐、井盐、岩盐、竹盐等,是使用不同的开采来源和原料,经精制后作为食用盐来销售的。其本质还是氯化钠,但因为含有其他矿物质等存在,可能会有一些特殊的风味。还有一些盐添加了钙、铁、锌、硒等微量元素,属于营养强化盐。不过,对于营养物质的补充,还应从均衡膳食入手,而不能只靠营养强化盐。

### 关于手足口病的23条核心信息(一)

手足口病是由一组肠道病毒(20多种)感染所致的急性传染病。因多发于5岁以下儿童,且通过日常接触传播,因此成为幼儿园中发病率最高的儿童传染病。和水痘、麻疹、风疹等常见的传染病不同,手足口病每次感染的病毒都不同,病毒与病毒间无交叉免疫力,因此一次病愈后极有可能会再次感染,不可掉以轻心。那么如何让宝宝远离手足口的侵袭呢?

- 一、什么是手足口病?  
手足口病是一种儿童常见传染病,以发热、口腔黏膜疱疹或溃疡、手、足、臀等部位皮肤出疹为主要特征,少数患者会出现严重的并发症,如脑炎、脑干脑炎、急性弛缓性麻痹、肺水肿、肺出血、心肺功能衰竭等。
- 二、什么病原体引起手足口病?  
肠道病毒是引起手足口病的病原体。至少20多种A组肠道病毒血清型可引起手足口病,以肠道病毒71型(EV71)、柯萨奇病毒A16型(CV-A16)、柯萨奇病毒A6型(CV-A6)、柯萨奇病毒A10型(CV-A10)最为常见,其中重症和死亡多数由EV-A71感染所致。
- 三、手足口病有哪些临床表现?  
手足口病通常病情较轻,呈自限性,7-10天病程后可完全康复。患儿发病初期常出现发热、食欲不振、疲倦或咽喉痛。发热1-2天后,在舌头、牙龈和/或两颊内侧等口腔部位出现水疱,痛感明显,这些水疱初期为细小红点,后形成溃疡。另外,多数患儿手掌、脚底会出现皮疹,皮疹通常不痒,有些皮疹带有水泡,其他部位如臀部、膝盖、肘部、躯干等也可能出现皮疹。部分病例无发热。

只有少数患者的病情会快速恶化,累及肺部、心脏和心脏出现严重的并发症,如脑炎、脑干脑炎、急性弛缓性麻痹、肺水肿、肺出血、心肺功能衰竭等。

来源:广东发布、新华网、南方都市报

## “海淘”“网红药”存在风险

家长一定要擦亮眼睛,切勿盲目用药

最近几年,日本的感冒药、无比滴,德国的咳嗽药、退烧药等,这些风靡朋友圈的“海淘”药品受到很多宝妈青睐。但你真的了解它们吗?

近日,深圳市儿童医院发布提醒,一些儿童“海淘”药价格贵,对孩子健康却不一定好,部分药品成分与国内常用药成分差不多。



日本面包超人感冒药,去过日本的小伙伴,大都买过这款网红感冒药,但据医院科普,它和国内儿童感冒药常用的成分差不多。而且,面包超人系列属于复方感冒药,里面的成分甚至比国内感冒药还用的多。

美国FDA建议,2岁以下儿童不要使用复方感冒药,容易服药过量。然而最需要注意的,还属蓝色止咳款——



旧版蓝色止咳款中含有的可待因,是一种中枢性镇咳药,可能导致成瘾。我国药监局明文规定,含可待因的感冒药禁用于18岁以下青少年!

商家夸大宣传。朋友圈很多代购,常常在宣传语中标准“原装进口”、“纯天然”、“疗效超强”。但夸大宣传并不代表实际效果,了解有效成分、适应症,才是正确使用的前提。

运输有风险。为了保证药效,有些药



澳洲Panadol感冒退烧止痛药,德国Hexal Paracetamol婴儿退烧PP栓,德国Nurofen退烧果汁等,据医院科普,不管是澳洲退烧“神药”,还是德国退烧栓或退烧果汁,药物成分与国内退烧药布洛芬和对乙酰氨基酚,没啥不同。

医生提醒——家中如果同时备有国产退烧药和海淘退烧药,药物过量或者用错药的风险会大大增加。



德国沐舒坦儿童果汁,通俗来说就是“化痰药”。其实,这款海淘药在国内有生产,而且和海外版是同一个药企生产。在海淘药品上的使用说明,多使用的是当地语言,这也导致很多家长看不懂说明书,容易出现乱用药的现象,这些“网红药”存在风险,说明书却被很多人忽略。

### 海淘药还可能存在这些风险

需要冷藏,有些需要防潮,有些需要避光储存。而海淘通常所用的邮寄物流系统,没有那么严格的运输标准。尤其是夏季高温,对很多药品产生的影响都是毁灭性的。

看不懂说明书。海淘药品说明书一

德国小绿叶止咳糖浆,这款药被不少代购商称为“纯天然成分、毫无副作用,新生儿都可以使用”,主要成分为常春藤叶提取物。

它虽是植物提取成分,但依然有风险——该药品的说明书注明,“如对植物成分过敏,则不宜服用”。说明书“副作用项”也明确,“该药可能会引发过敏反应,如呼吸困难、皮疹、荨麻疹等,也可能致恶心、呕吐、腹泻等胃肠不适。”



美国无糖Delsym止咳药,这款网红药,号称是“美国唯一不用处方就能买到的止咳药”。然而,这款药的主要成分却是右美沙芬,有抑制呼吸的风险。而且,说明书上明确说了,4岁以下儿童不能使用。

般采用本地的文字,部分国人存在看不懂说明书的问题,可能出现乱用药的现象。另外,一旦服用药物后出现不良反应,难以跨境维权。

疗效存疑。由于东西方人种差异,海淘儿童药品在我国儿童使用

除了一些口服药之外,还有不少外用,也是很多家庭“海淘”常备的。但有些外用同样有风险,这些外用很多人家里有。

说到“无比滴”,相信大家再熟悉不过了。



无比滴,分为成人版和儿童版,但儿童版的就适合儿童吗?成人版中含有樟脑和薄荷醇,具有中毒的高风险。因此,不建议给2岁以内宝宝使用。

儿童版中,虽去除了这两种成分,但里面含有2%的茶海拉明(一种抗组胺药)。深圳市儿童医院药师谢芳接受媒体采访时表示,含有2%的茶海拉明浓度,对于儿童来使用是相对较高的。儿童使用是建议浓度在1%以下,所以无比滴对于2岁以下的儿童也要特别小心。



Burt's bees小蜜蜂紫草膏,这款“美国清凉油”,宣称能治疗湿疹、红臀、蚊虫叮咬、皮肤皴裂、刀伤、烫伤,主要成分含有紫草叶。

谢芳表示,紫草膏口服的时候是具有肝毒性的,外用的时候要注意皮肤破溃的风险。

挑选海淘药时,家长一定要擦亮眼睛,千万不要盲目跟风!