

视力筛查常态化开展,多方联动共筑眼健康防线

新学期,福州市启动春季学期学生视力筛查,首周检查超过1万人次

两会期间,儿童青少年近视问题再次引起了热议。“十四五”规划和2035年远景目标纲要和草案明确提出,要有效控制儿童青少年近视问题。今年2月,《柳叶刀——全球健康》发表了《全球眼健康特邀重大报告》。报告显示,中国的近视人数迅速增加,大学近视患病率已超过80%,小学的近视患病率已超过30%。其中,高度近视占总人数的10%左右!

面对如此严峻的挑战,新学期,福州市率先启动学生视力筛查工作,首周已完成超过1万人次的视力筛查和视觉健康数据更新。

视力筛查成为常态 人人拥有一份视觉健康档案

2019年,福建省教育厅、卫健委等八部门共同印发《福建省综合防控儿童青少年近视行动方案》,明确要求建立视力定期监测制度,在防控儿童青少年近视上继续加力。该方案实施两年以来,校园视力筛查工作实现常态化。

3月9日,在福建省福州实验小学,学生们在东南眼科医院近视防控团队的组织下,接受视力检查。通过个人专属的二维码和智能屈光数据采集设备,全校学生的检查结果直接上传到云端的电子健康档案。

毕业班的学生更要把好视觉健康的最后一关。3月16日,在福州八中三江口校区,东南眼科医院安排了13名医务人员,优先为高三毕

业班的同学进行检查。

东南眼科医院业务副院长,小儿眼科主任夏江胜介绍,学生的近视防控工作离不开学校的大力配合,经过长期的流程优化,一个班级检查平均只需要7~8分钟,相当于一次课间休息,并不影响学生的正常学习。

“过去一般建议学龄前(3~6周岁)儿童开始接受医学验光检查,但在当前的严峻形势下,建议3周岁就接受专业检测,建立视觉健康档案跟踪视力发育。”夏江胜介绍,近视防控关口正在不断前移,在中小学之外,医院的近视防控团队还走进幼儿园,开展近视防控工作。经过多年努力,东南眼科医院的视力筛查建档工作已覆盖福州、长乐、闽侯、罗源、泉州永春等地区,逾300所学校、30多万名学生,实现筛查学生视觉健康档案应建尽建。

校园健康文化氛围渐浓 近视防控形式不断创新

学生的近视不仅要控,更重在防。近年来,在政府主导下,东南眼科医院创新形式,在传统的科普讲座基础上,充分发挥福建省、福州市两级科普教育基地,福州市青少年学生第二课堂,福州科技馆眼健康分馆等平台优势,

联合多所学校开展近视防控知识竞赛、近视防控主题绘画比赛、主题征文比赛;为学校的图书角、保健室设计近视防控科普展板,捐赠助视器及近视防控手册,营造浓厚的校园健康文化氛围。

在福州实验小学与东南眼科医院共建的远程智能视力检测室中,除了各类检查仪器,还摆放了近视防控手册和多种多样的低视力助视器。该校校医连医生介绍,学生可以利用检查间隙和课余时间,自由取阅、体验这些助视器,了解低视力人群的生活现状,感受健康视力的可贵。

福州科技馆眼健康分馆今年陆续开展了多场“爱眼小卫士”活动,接待多所学校的学生参观体验。

多方联动 共同构筑健康防线

教育部等八部委联合印发的《综合防控儿童青少年近视实施方案》指出,防控儿童青少年近视需要政府、学校、医疗卫生机构、家庭、学生等各方面共同努力。

2021年新学期,东南眼科医院在教育部门指导下,将继续扩大近视防控示范点范围,为学校提

供更多的技术支持和科普资源,进一步推进校园视觉健康环境建设。

“预防近视,必须加强户外运动。”夏江胜说,青少年近视一方面和紧张的课业有一定关系,例如长时间看书、做作业,导致眼疲劳。另一方面,自然光的刺激对视力的保护有很大的帮助。他建议,学校可以举办近视防控主题运动会,让孩子们多参与户外运动,多晒太阳。

家庭作为教育的主体之一,家长本身也应具备科学用眼的健康素养。东南眼科医院还走进校园、社区卫生服务中心为家长开展近视防控相关知识讲座,为准妈妈、爷爷奶奶举办近视预防“培训班”。让家长和孩子能够一起参与到形式丰富、内容新颖的科普活动中来。

通过学校、家庭、医疗卫生机构、学生等各方面共同努力,多方推动,必将构筑一道儿童青少年近视防控的坚固防线。

(张帅 张世杰)



学生视力筛查



学生视力筛查

水果饮料没有水果,奶油蛋糕没有奶油,日本豆腐不是豆腐……

看清配料表,避免被误导

如果想品尝水果的风味,还是选择纯天然的水果,因为不少果汁是由食糖、各类香精、色素等调配而成,营养价值不高,大家外出就餐时更要慎点果汁。

麦片

燕麦是不少人早餐的必备品,因为燕麦膳食纤维含量高,对血脂、血糖等有好处。

但超市中不少麦片产品配料表中,燕麦往往不是配料中的主角,而含量最多的是谷物,如包含了30%全小麦粉、小麦粉、大米粉、玉米粉,燕麦片的含量仅占谷物含量的5%。其他配料还有植脂末(氢化植物油)、食用香精等。

其实这种将其他谷物充当燕麦的现象并不少见。有些牛奶麦片中,牛奶或奶粉等的含量并不高,牛奶的口味是由植脂末等加工出来的。

从健康角度出发,大家可以购买纯燕麦片、奶粉、牛奶、水果、坚果等,回家后自行调配。

水果味的月饼

很多你以为的“水果味月饼”里,其实一点水果都没有。

月饼里有没有真水果,玄妙就在包装上。

如果包装上写的是“水果月饼”,就代表它馅儿里面水果及其制品的用量就不低于25%,如果包装上写的是“水果味”月饼,里面的水果馅多半是冬瓜蓉加上水果味香料调味而成的。

很多人稍不注意,就被商家迷惑了。

蟹肉棒、虾丸

许多人吃火锅时喜欢添加蟹肉棒、虾丸等火锅料,感觉看名字,就像是吃到了螃蟹肉和虾肉。其实,多数蟹肉棒里没有螃蟹,虾丸也没有虾。它们大都属于海洋仿生食品,主要成分是鱼糜、肉糜、淀粉,有些还加大豆蛋白或蛋清。

因为加入了食用香精、香料,才有了螃蟹和虾的口感,一跃成为吃货们眼中的“火锅伴侣”。这些仿真食物盐含量较高,吃的时候千万要控制。

人造奶油

在不少糕点饼干的配料表中,经常能看到人造奶油的字眼,

让人误以为其中含有奶的成分。其实,人造奶油和奶不太沾边。

从分类上来说,奶油可分为天然奶油和人造奶油,天然奶油是从新鲜牛奶中提炼出来的油脂。但人造奶油主要成分是氢化植物油和香料,还可能含有对健康不利的反式脂肪酸。

按照国家规定,如果食品包装中反式脂肪酸的含量超过1%~2%,需要在食品配料表中标注。因此,在食用蛋糕、饼干等甜点前,最好看下包装上的营养成分表,如果食品含有人造奶油,且反式脂肪酸含量较高,这类食品就要少吃。

当然,即使反式脂肪酸含量不高,糕点、饼干这些食物到底还是高油脂、高热量,不要多吃。

日本豆腐

日本豆腐中含有豆腐二字,且口感也和豆腐相仿,不少人便将日本豆腐当成是豆腐的“亲戚”。

其实,日本豆腐和大豆没有一点亲缘关系。日本豆腐的主要成分是鸡蛋、水和食盐,成分和口感方面更接近鸡蛋羹。

要注意的是,日本豆腐含盐量不低(钠含量370毫克/100克),建议烹饪时不用额外加盐。



■本报记者 林颖

水果饮料里没有水果,奶油蛋糕里没有奶油,日本豆腐不是豆腐……细看超市里售卖的食品,不少都有一个很营养的名字,可里面的配料却并不相符。为此,福建医大公共卫生学院营养师林文庭教授提醒,大家选购食品时一定要看清配料表,以免被误导。

水果饮料

超市的饮料货架上,各种包装的饮料琳琅满目。不少瓶子上诸如“蜂蜜柚子”、“雪梨枇杷”“水蜜桃”等水果字眼占据了小半个瓶身。

细看配料表,这些水果饮料多以水、白砂糖、浓缩果汁、香精、添加剂等为主,却很难寻觅到水果的身影。

其实按国家有关规定,如果标注的是纯果汁,果汁含量必须是100%,果汁饮料中果汁的成分必须占10%以上,如果只是水果饮料,果汁含量仅5%以上。