

一个班近四成孩子患上近视眼

专家建议：用眼40分钟应该休息10分钟

“我以为自己的孩子100度真性近视已经很可怕，可没想到孩子的学校里有个孩子已经近视500度。”日前，读者周女士致电本报，声称自己上小学一年级的孩子近视，十分苦恼。记者了解到，最近20年，我国中小学生近视发病率逐年上升，青少年近视率位居世界前列。正视青少年近视，防控近视，刻不容缓。 记者 江亚萍 见习记者 李皖婷

现状 一个班级近4成孩子有不同程度近视

周女士的孩子在合肥某小学上一年级。前段时间，周女士发现孩子看电视的时候不停地往电视跟前凑，便怀疑孩子视力出现了问题。于是带着孩子来到安医附院眼科进行检查，医生确定其孩子已经真性近视100度。“我当时很吃惊，医生却说一点不奇怪，现在来医院测视力的多为中小小学生。”医生称，估计再过一年就需要配

眼镜，否则会影响孩子上课。经过和其他家长攀谈，周女士得知，仅自己孩子所在的班级，有近四成的孩子或多或少都有视力上的问题。

老师“预防近视，家庭引导是关键”

针对周女士所说的情况，记者咨询了合肥三所小学的老师。得到的答复都差不多：每个年级每个班级都有孩子近视。“我们班上有个孩子是从小学二年级开始近视的，现在到五年级已经发展为500度。”某小学王老师告诉记者。“其实预防近视，家庭引导是关键。孩子在学校上课的40分钟里，不会长时间集中精力用眼，下课时，

绝大多数都会走到户外放松眼睛。但在家写作业、看书毫无时间控制，所谓的休息也无非是看电视、玩电脑、玩手机，这样连轴转，无法让眼睛得到放松。”王老师说道。

专家 学业太重、用眼太多，孩子眼睛受不了

针对近视低龄化的现状，记者采访了安徽中医学院附属针灸医院眼科专家医师朱新民。他告诉记者，现在很多孩子的近视都只是“假性近视”，是由于长时间近距离工作，用眼姿势不良，光线过强过弱等用过

度致使睫状肌持续收缩痉挛，晶状体厚度增加，视物模糊不清。“虽然假性近视只是睫状肌痉挛，但如果不注意用眼卫生，很快就会发展成真性近视。”朱新民介绍说。为何现在近视低龄化越来越严重呢？

新闻延伸 预防近视三关键

首先要科学用眼：读书写字注意三个一即眼离书本一尺、胸离桌子一拳、手离笔尖一寸；不要躺着或趴着看；用眼时间不要过长，应每隔40分钟左右休息10分钟。

其次要注意健康用眼：不要长时间近距离读写、看电视、玩电子游戏、上网等；不要在光线太强太弱时读写，建议使用台灯照明用40W白炽灯泡，台灯应放在左前方一尺左右距离；室内照明40W日光灯应距桌面1.4米；看电视应有节制，眼距离以电视机对角线6倍以外观看，一般看40分钟休息10分钟；少玩电子游戏、电脑等。

此外，要加强运动：经常性望远，多参加体育活动；每天坚持做眼睛保健操，缓解眼部疲劳。

十三岁少年竟患高血压

高血压病年轻化已成趋势，专家支招如何防治

十几岁的中学生，竟然是高血压；因为高血压引发心血管疾病在逐年增多……昨天是第13个全国高血压日，主题为“健康体重，健康血压”。记者从卫生部门获悉，目前医院在每次体检中都有一些患高血压病的年轻人，高血压病年轻化已成一种趋势。 汪红 孙承伟 记者 王松青 文/图



服用高血压药不能轻易停

昨天，在合肥荷叶地社区义诊现场，一位30多岁的男子告诉医生，自己有次到医院检查发现血压有些高，便开了降压药。回家吃了两天药，想想自己平时又不昏头涨脑，而天天吃药也是件麻烦事，便自己停了药。“这样的情况很常见，高血压药无需急着用，但用了就不能轻易停。”合肥蜀山区疾控中心专家表示，高血压防治存在“三低”、“三不”。“三低”，即知晓率低、服药率低、控制率低；“三不”，即不规律服药、不遵医嘱、不爱用药。如果发现血压有点高，可以先观察一段时间，“观察期”内注意饮食起居，如果血压能降到正常范围则不需要用药。

预防高血压应先控制体重

据疾控部门统计，我国现有高血压患者2亿多人，每年增加1000万人。而高血压的常见心脑血管并发症（脑卒中、心脏病）是导致居民死亡的第一病因，约占居民总死亡率的40%。超重、肥胖者会增加高血压、糖尿病和心血管病发生危险。

过量饮酒，不吸烟。要坚持体育锻炼，每周最好有不低于3次的有氧锻炼。要注意保持愉悦的心情和乐观的心态，养成不熬夜、早睡早起的好习惯。

省疾控中心健康教育所专家仲学锋告诉记者，遗传因素、饮食方式、心理状态等都是体重增加的因素。市民在日常生活中要保持平衡膳食、科学饮食的好习惯，多吃蔬菜水果，不吃或少吃肥肉及动物内脏，避免

仲学锋建议，市民应定期测量体重、血压。正常成人每两年至少测量血压1次；35岁以上成人首诊测量血压；高血压易患人群（血压130—139/85—89毫米汞柱），至少每6个月测量血压1次；高血压患者定期测量血压，一般每周1次，血压不稳时，每天测量1次到2次。肥胖或减重者每月至少测量体重1次。

十几岁的孩子竟患高血压

昨天，记者在省立医院咨询现场看到，一位中学生模样的孩子在母亲陪伴下来咨询。医生为其量了血压：低压95、高压145，典型的高血压。而其体重为60公斤，身高160厘米。据孩子母亲介绍，孩子今年13岁，一直比较胖，没想到竟是高血压。省立医院专家介绍称，无论儿童还是成人，体重与血压水平存在着明显的关系。目前，大量研究结果显示，肥胖者的高血压发病率是正常体重人群的2~6倍。目前青少年肥胖率的增加直接导致高血压患者年轻化趋势。

百大商业大厦
—南区商业中心 体验都市生活—
DATE: 10/9-10/10

Perfect in every way

十全十美

shí quán shí měi

会员双倍积分

晚间每小时幸运十分钟 购物只花一半钱

本次活动少量特例品除外 本广告由百大集团营运中心营销部发布 详情见店堂公告或www.hfbjtl.com.cn 全国统一热线：400 889 1180

穿着类 满200减100...

少数特例品除外

化妆品满200减30
镶嵌珠宝满1000减500 再满额赠礼

购物赠报卡
购穿着类商品满500元，即获赠2011年全年都市报卡<数量有限，赠完为止>

缤纷都市，体验Seven Pub奢华
购穿着类满300元赠seven酒吧500元体验券一张

休闲购物，乐享生活
购任何商品，凭购物小票即送礼包2份，畅享合肥知名餐饮休闲场所超低折扣

刷卡有礼

当日刷 徽商银行 建设银行 招商银行 中国光大银行 中国建设银行 赠好礼 <数量有限，赠完为止>