

康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 803 期 | 2020 年 8 月 3 日 星期一 本版编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:pjy@xmwb.com.cn

青少年儿童护眼防近视 每天至少1小时户外运动

近年来,由于青少年儿童接触电子产品时间增加,体育锻炼和户外运动缺乏,以及用眼习惯不良等因素,近视率不断攀升,近视低龄化、重度化日益严重。青少年儿童近视问题被世界卫生组织列为亟需解决的公共健康问题之一。



强度高出数百倍,光照越强,人体多巴胺释放量越多,而多巴胺可以延缓眼轴的延长,能抑制近视的发生发展;另一方面,增加户外运动,可以通过高强度光照促使青少年儿童瞳孔收缩,聚焦深度增加,视物模糊减少,舒缓睫状肌疲劳,进而改善近视发病率,起到抑制近视的作用。

为此,建议青少年儿童每天不少于1小时的“户外运动”,并且强调一定是走向自然,沐浴在阳光下的“户外运动”。目前中小学生在暑假,每天可以避开正午高温,光线过强的时间,选择上午、下午各30-60分钟的户外运动。提倡在空旷、通风、人员不密集的地方进行运动。另外,家长要引导孩子积极进行户

外运动,同时安排好工作和休假,身体力行充分利用假期带孩子多参与户外运动;此外,要严格控制电子产品使用,家长要有意识地控制孩子特别是学龄前儿童使用电子产品,非学习目的的电子产品使用单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时。适宜青少年儿童的户外运动项目主要有:球类运动(乒乓球、羽毛球、篮球、足球等)、跳绳、跑步、滑板、轮滑、自行车、放风筝等。

郑丹薇(上海体育学院)

身边提示

酷暑天里,家里经常会有剩菜剩饭,节俭的老年人接连吃几顿,舍不得扔掉,那么,老年人吃剩菜剩饭是否合适?剩菜剩饭怎样保质?

有些隔夜菜经过长时间盐渍产生亚硝酸盐,尤其是一些绿叶蔬菜。蔬菜中亚硝酸盐的生成量随着储藏时间延长、温度升高而增加。尽管菜肴存放冰箱,能使隔夜蔬菜中亚硝酸盐的增加减少,但菜在冰箱中放久了,也会使亚硝酸盐的含量随时间而增加,很容易滋生致病性细菌。亚硝酸盐与蛋白质的分解产物在胃的酸性条件下易生成亚硝胺类物质,亚硝胺是公认的致癌物。长期吃剩饭剩菜会导致人体内亚硝胺的含量增加,从而增加患癌风险。

蔬菜的营养价值主要在于B族维生素、维生素C和胡萝卜素的含量。维生素C不耐热,它在人体内不能合成,必须从食物中摄取。食物再次加热时会导致上述维生素的流失。

老年人的免疫功能、消化功能日益减退,老年人在夏季容易食欲不振,如果老年人习惯于吃剩菜剩饭,每日摄入的营养很可能不足,难以满足机体的正常消耗,使机体抵抗力下降,引发营养不良性疾病。一旦隔夜饭菜未彻底加热煮透,消化不良和胃肠炎也很容易凸显出来。

老年人处理剩饭剩菜时要把握三大原则。不吃隔夜绿叶菜,亚硝酸盐含量;茎叶类>根茎类和花菜类>瓜果类;剩荤不剩素,凉菜卤菜都别留;熟食在室温下存放不得超过2小时,凉透后用保鲜容器分开冷藏于冰箱,存放时间不宜过长,一般5-6个小时;剩饭菜加热的次数不应该超过1次,需加热至100℃。

显然,常吃剩菜剩饭是不利于老年人身体健康的,做饭菜要现做现吃,控制好分量,最好光盘,每顿不留剩菜剩饭。

黄椿媚 杨玲(主任医师)(上海交通大学医学院附属新华医院老年科) 本版图片 TP



重症银屑病大多源于乱用药 规范治疗可延长缓解期

专家点拨

申城的三伏天,高温酷暑难耐,却是银屑病患者每年难得的病情缓解期。控制和稳定病情,减缓向全身发展的进程,持续延长缓解期是银屑病的治疗目标,影响治疗目标的因素多种多样,除了季节环境以外,胡乱用药、生活重压都直接影响银屑病的治疗效果。

上海市皮肤病医院皮肤科主任丁杨峰介绍,银屑病俗称“牛皮癣”,是一种在患者存在遗传易感基因的基础上,由感染、外伤及药物等环境因素诱发的慢性、免疫介导的疾病,以全身范围内都可能出现的红斑、鳞屑为主要表现。因其反复发作和终身无法治愈的特性被称为“不死的癌症”,给患者的日常生活带来了沉重的负担。同时,多数银屑病具有冬重夏轻的特点,也就是说,多数患者一到夏天就会自然缓解,而在冬季加重,所以比起冬天

的煎熬,有些患者会期盼着夏天的到来。但也有少数人存在反季节或者季节性受损的发作。

银屑病流行病学调查显示,我国银屑病患病率为0.47%,约有650万患者,其中80%-90%属于轻症,约20%是中重度银屑病。丁杨峰主任遗憾地表示,治疗不当适得其反,很多重症患者是胡乱用药造成的,只有少数患者以重症起病。可见银屑病不规范治疗是亟需改变的现状。

银屑病患者通常承受着生理和心理的双重压力,这对缓解病情非常不利。60%-70%银屑病患者是中青年人,而中青年人往往承担着生活和工作重任。银屑病的皮损大多在外表、头面部、掌指部,患者容易产生自卑心理,导致患者难以融入工作或生活。中重度银屑病患者迫切需要治疗,对疗效的要求更高。

丁杨峰主任介绍,现在治疗银屑病有更多选择,有常规治疗,还有生物制剂治疗,尤其白介素类生物制剂的应用让银屑病的临床疗效和安全性比以前得到了飞跃式提高。

从国外的数据来看,以白介素23药物的五年数据为例,从第一年到第五年,患者的皮损不复发的比例基本持平,也就是说疗效稳定,所以这类生物制剂是可以长期使用的药物。在安全性方面,五年以后长期用药也没有继发肿瘤或者严重心血管疾病,因此从综合考虑,生物制剂是适合长期治疗的药物。目前白介素类生物制剂在国内还是自费药物,有一些药物援助项目正在开展,希望更多中重度银屑病患者能知晓和使用生物制剂,从而进一步改善疾病治疗效果,帮助患者回归正常生活。

凌溯

肿瘤防治

晚期肝癌患者仍有救治机会 “全病程管理”谋求长期高质量生存

近年来,肝癌诊疗在外科手术、介入治疗、靶向治疗、免疫治疗等方面发展迅速,但患者的生存状况和治疗需求缺乏一手流行病学调查数据。在第十个世界肝炎日到来之际,由中国抗癌协会肝癌专委会、复旦大学附属中山医院(复旦大学(中山医院)肝癌研究所等权威机构联合发起,全国十几家重点医院共同参与的《中国晚期肝癌患者生存质量调查》项目(以下简称《调查》)正式启动。这是我国首个针对晚期肝癌患者生存现状的大规模、系统化调查,旨在通过探索患者的生存质量、疾病认知、诊疗现状、患者需求等问题,为临床诊疗规范的推进和政策制定提供参考依据,以期完善肝癌患者的全病程管理体系,进

一步改善患者生活质量,为患者创造更大生存获益。

根据世界卫生组织的数据,2018年中国肝癌的新发病例和死亡病例都占了全球的近一半,当年新发病例和死亡病例达近40万人,且5年生存在率常在癌症中最低,仅为12.1%。由于肝癌起病隐匿,早期无特异性症状,约80%的肝癌病人首次诊断时已进入中晚期,失去了根治性手术的机会。即使是根治性手术治疗,5年内仍有60%-70%病人出现转移和复发,肝癌的高转移和复发特性是影响患者长期生存的主要原因。对于晚期肝癌,尤其是不可切除肝细胞癌患者,系统性治疗选择有限,患者确诊后1年生存率不足50%。

中国科学院院士、复旦大学附属中山医院院长樊嘉教授表示,提高肝癌患者的总生存期、改善患者生活质量,是当今中国肝癌治疗领域亟需解决的问题。通过医护人员、患者及其家庭、药企、社会各界等多方合作,让肝癌像慢性病一样通过规范化治疗得到有效控制,帮助肝癌患者早日拥有长期高质量的生存,是共同的目标。

肝癌诊疗已经进入综合诊疗时代,精准分期、多学科协作一体化诊疗以及个体化医疗成为未来的发展方向。复旦大学附属中山医院副院长、肝肿瘤外科主任周俭教授指出,肝癌的发生、发展到终结是一个长期系统的慢性过程,从患者最初就诊开始,进行

个体化治疗和治疗后随访等全程管理,是进一步提升中国肝癌患者长期生存的发展方向。因此,全面了解患者生存现状及其需求至关重要。

作为《调查》项目组组长,周俭教授介绍,此次《调查》将从患者和临床医护人员双方同时展开研究,一方面重点了解患者对疾病的认知程度和诊疗历程中存在的困难,另一方面从临床医护人员的角度反馈患者在整个诊断、治疗和康复过程中面临的生理、心理、经济负担等方面的实际情况,为进一步推广“早筛、早诊、早治”和肝癌规范诊疗理念提供真实世界经验。这对于改善我国肝癌诊疗的整体水平,提高患者生存质量将产生积极作用。

《调查》将依托全国多家中心,以半年左右的时间搜集相关问卷并进行统计学分析,撰写并发布主要调查结果。其间,专家组将定期举办协调会议,择机发布阶段性成果。乔闯