

儿童近视常见误区有哪些?

淮安爱尔眼科医院医生为您解答



食要“三减” 体要“三健” 淮阴区开展2024年全民健康 生活方式宣传月系列活动

每年9月是全民健康生活方式宣传月,今年的主题是“食要‘三减’,减掉不良生活方式;体要‘三健’,健出美好生活向往”。为增强全民健康意识,引领公众践行健康文明生活方式,9月3日,淮阴区疾控中心联合淮阴区妇幼保健院及全区22家基层医疗卫生单位,在淮阴区黄河广场开展2024年全民健康生活方式宣传月系列活动。

活动现场,淮阴区疾控中心工作人员以今年的宣传主题为切入点,向居民讲述高血压、高血脂、高血糖、肥胖等危险因素可能带来的疾病负担,并从如何养成健康的生活方式出发,向居民宣传多方面健康知识,包括日常饮食中油、盐、糖的健康摄入量、预防骨质疏松应多补充含钙食物、通过平衡膳食及坚持锻炼提高骨密度、保持健康体重以及注重口腔健康等,倡导每个人都是自己健康的第一责任人、积极学习健康知识、主动掌握健康技能、践行文明健康生活方式。本次活动还为居民们提供了免费测量血压、血糖等义诊服务。

此次宣传月系列活动,共设置宣传背景板1个,放置相关知识展板6个,发放限盐干预工具200余个、控油壶150余只、腰围尺150余把、手提袋300余只,发放“三减三健”等相关宣传资料400余份,受到社区居民的高度赞扬,营造了倡导全民健康生活方式的良好氛围。

(李福菊)

加强情感交流 搭建合作平台 邮储银行清江浦区支行举行 桌球友谊赛暨产品推荐会活动

中国邮政储蓄银行淮安市清江浦区支行积极响应“金融服务实体经济,促进银企合作共赢”号召,携手区域内众多商贸类客户,于近期成功举行了一场别开生面的桌球友谊赛暨产品推荐会活动。此次活动不仅加强了银企之间的情感交流,还为双方搭建了展示与合作的平台,促进双方共同探索金融赋能商贸发展的新路径。

每一次精准的击球都伴随着观众的阵阵喝彩。比赛考验了选手们的技巧与策略,展现了他们勇于挑战、敢于拼搏的精神风貌。这场别开生面的竞技交流活动,让客户与银行间的友谊进一步升温。

邮储银行清江浦区支行业务部领导对到场的商贸类客户表示热烈欢迎,强调银行作为金融服务的中坚力量,始终致力于为企业客户提供全方位、个性化的金融支持,期待通过此次产品推荐会,进一步加深银企之间的了解与信任,共同推动地方经济的繁荣发展。

在台球比赛的间隙,邮储银行清江浦区支行还举办了一场精心准备的产品推荐会。会上,客户经理详细介绍了为商贸类客户量身定制的金融服务方案,包括融资贷款、支付结算、理财服务等多元化产品,通过生动的案例分享和现场互动问答,让客户对银行的产品和服务有了更加深入的了解和认识;同时,该行也积极听取客户的意见和建议,力求为商贸企业提供更加贴心、高效的金融服务。

比赛中,选手们身姿矫健,每一次精准的击球都伴随着观众的阵阵喝彩。比赛考验了选手们的技巧与策略,展现了他们勇于挑战、敢于拼搏的精神风貌。这场别开生面的竞技交流活动,让客户与银行间的友谊进一步升温。

(邮储宣)



为认真吸取近期火灾事故教训,近日,涟水县消防救援大队在电动自行车专营店集中区域开展灭火救援实战演练,不断提升队伍攻坚打赢能力。(韩政)

关于儿童近视有太多误区。很多家长偏信自身直觉或从网上搜集来的信息,往往走了很多弯路,耽误了孩子的治疗。淮安爱尔眼科医院视光及小儿眼科主任杜兴泉为大家解答几个常见误区,供广大家长参考。

国高中生近视率为80%,总不可能这些高中生的上一代、上上一代,80%都是近视吧?就拿杜医生来说,他的爷爷、奶奶、外公、外婆都不近视,父母和兄弟姐妹也没有一个近视的,杜医生自己却近视了,这是因为杜医生读书多、眼睛过度劳累导致的。很显然,引起近视的原因主要是后天因素。无论家长近视与否,都不能忽视孩子的近视防控。

架眼镜是矫正屈光不正的首选方法,这里的屈光不正包括近视、远视、散光和屈光参差等。随着视光科学不断发展进步,已经有很多能有效预防和控制近视的产品,可以在眼科医生的指导下进行选择。

1. 近视手术一做,近视就好了?
近视是眼轴(眼球前后径)过度发育造成的,不只是看远看不清,更重要的是高度近视患者患上各种并发症的风险增加,如白内障、青光眼、视网膜变性、视网膜脱落、黄斑变性等。

3. 戴眼镜时间越长,近视度数越深?
眼科医生发现,很多近视患者尤其是低龄儿童,由于刚开始近视时没有重视,或者由于家长抵触给孩子戴眼镜,过了一两年,轻度近视变成三四百度的中度近视,这才后悔不已。

4. 近视度数低不要戴眼镜?
不管生什么病,都应该在病情轻的时候开始治疗,而不是等到病重了再说。近视基本上是不可逆的,因此要早防早治。

近视手术分两种。一种是把角膜切削薄,代替眼镜。另一种是在眼睛里植入镜片。无论哪一种手术,都只是摘掉眼镜,并发性眼病的风险并没有降低。

至于一些成人近视后没戴眼镜,一段时间后近视度数没有明显增长的情况,可能有几种原因:一是最初只是假性近视,二是发生近视时的年龄大。近视的发生发展是多种因素造成的,不是戴眼镜引起的。就像我们会饿,不是吃饭造成的。不能把因果搞反了。

5. 近视是看电子屏导致的?
就算整天盯着10米以外的电子屏,也不会让人近视。事实上,容易引起近视的不是电子屏,而是近距离用眼太多以及户外活动太少。儿童应从小杜绝长时间使用手机、智能手表的不良习惯,也应尽可能少操作电脑。但在光线条件好的情况下,距离3—5米看电视,反而可以减少儿童近距离用眼的时间。

此外,即使想通过近视手术摘掉眼镜,如果近视度数高,而角膜厚度不够,手术也没法实施。

国家卫健委《儿童青少年近视防控适宜技术指南(更新版)》指出,佩戴框

6. 吃叶黄素能延缓近视的发生?
没有任何证据证明叶黄素能延缓近视发生的作用。

所以,千万不要把希望寄托于近视手术而轻视近视防控。

(爱尔)

2. 家里大人不近视,孩子就不容易近视?

根据国家卫健委统计,2020年,中

近日,在涟水县五港镇,绿色稻田与村庄民房相得益彰,构成一幅“农业强、乡村美、村民富”的美丽画卷。
■融媒体记者 王昊 通讯员 胡峰



淮安市主副食品民生价格公示表

汇总单位:淮安市价格监测中心 汇总时间:2024年9月5日 单位:元/桶、元/500克

商品名称	苏果	大润发	淮海路菜场	上海路菜场	人民路菜场	浦南路菜场	珠海路菜场	鼎立菜场	大学城菜场	福地路菜场	富城路菜场
一级袋装苏北大米	2.80	3.50	3.0	3.0	3.2	2.6	2.5	2.5	2.5	3.3	2.5
一级袋装东北大米	3.25	3.65	2.6	2.5	4.0	3.1	3.5	3.5	2.5	3.4	3.3
5升桶装玉米油	99.90	90.10	80.0	75.0	65.0	90.0	80.0	75.0	80.0	92.0	80.0
5升桶装调和油	79.90	73.90	55.0	62.0	65.0	76.0	60.0	65.0	70.0	76.0	70.0
猪后腿肉	12.99	16.80	14.0	21.0	19.0	18.0	18.0	19.0	18.0	22.0	20.0
猪肋排	39.90	49.98	22.0	22.0	25.0	23.0	22.0	26.0	26.0	32.0	32.0
牛腱子肉	24.90	48.90	34.0	45.0	38.0	44.0	45.0	42.0	40.0	45.0	45.0
带骨羊肉	22.80	\	27.0	36.0	30.0	39.0	35.0	\	30.0	35.0	33.0
鸡场蛋	5.90	4.60	5.8	5.8	5.8	5.7	5.8	5.7	5.5	6.0	6.0
草鸡蛋	6.90	6.70	7.5	7.0	7.5	7.0	7.0	8.0	7.5	8.0	9.5
鲫鱼	9.80	17.90	14.0	14.0	12.0	14.0	13.0	16.0	15.0	17.0	13.0
草鱼	9.80	10.84	8.0	8.0	7.5	8.0	9.0	9.0	8.0	10.0	8.0
鲈鱼	29.80	29.80	17.0	15.0	18.0	16.0	17.0	25.0	22.0	26.0	21.0
大白菜	2.58	2.50	2.3	1.5	2.0	2.0	2.5	3.0	2.2	2.5	2.5
青菜	3.98	2.98	3.5	3.0	2.5	2.2	2.5	5.0	2.5	4.0	3.0
黄瓜	5.98	1.28	3.5	5.0	5.0	4.5	3.0	4.5	5.0	5.0	5.0
白萝卜	2.58	2.58	2.5	2.0	2.5	2.5	2.5	3.0	2.5	3.0	1.8
茄子	4.98	1.58	4.5	2.0	4.0	4.5	3.0	4.5	4.5	6.0	4.5
西红柿	3.68	5.38	4.5	4.0	4.5	4.0	3.5	4.5	5.0	5.0	6.0
土豆	0.99	4.35	2.5	2.0	2.5	2.5	2.0	3.0	2.5	2.5	3.0
胡萝卜	2.28	1.98	2.5	3.0	2.5	2.0	3.0	3.0	2.5	3.0	3.0
青椒	5.98	10.90	6.0	6.0	8.0	5.5	5.0	5.0	6.5	7.0	6.0
圆白菜	1.99	1.99	2.5	1.5	2.5	2.0	2.0	3.0	2.5	3.0	1.8
花菜	5.98	3.49	5.0	6.0	4.5	5.0	4.5	5.0	5.0	6.0	5.0
冬瓜	1.58	1.98	2.2	2.0	2.5	2.5	2.0	3.0	2.5	2.5	2.5
西兰花	5.98	4.98	8.5	7.0	8.0	7.5	4.0	8.0	7.5	10.0	5.0
生菜	3.98	2.75	4.2	4.0	4.0	4.0	5.0	4.5	4.0	5.0	5.0
毛豆	3.98	3.58	4.0	4.0	4.0	4.2	3.5	4.5	4.0	4.0	5.0
蒜头	5.99	6.88	7.0	8.0	7.0	8.5	7.0	9.0	6.5	10.0	7.0
生姜	11.80	9.99	11.0	9.0	9.0	9.5	10.0	10.0	10.0	12.0	8.0

说明:1、本表价格信息为相应超市或集贸市场采价当日上午零售价格,其中苏果为淮海东路店,大润发为公园店。
2、本表公布的主副食品价格属市场调节价范畴,只反映价格水平,仅供参考,不作为法定或政策性的定价依据。
3、各超市、集市蔬菜价格由于品种、等级、新鲜程度等因素,可能有较大差异。