

0岁~3岁幼儿禁用视屏类电子产品

三部门发文科学保护儿童远视储备量

近日,教育部联合国家卫生健康委、国家疾控局印发《关于科学保护儿童远视储备量的通知》(以下简称《通知》),推动近视防控关口前移,多措并举保护儿童远视储备量。

《通知》指出,要分年龄段综合施策。0岁~3岁幼儿禁用视屏类电子产品,不过早过多近距离用眼,多到户外沐浴阳光。

3岁~6岁学龄前儿童尽量避免接触和使用视屏类电子产品,减少长时间近距离用眼。鼓励幼儿园设计视觉追踪类的运动和游戏项目。

小学要制定并实施与学生身体发展相适应的体育锻炼计划,保障学生每天2小时户外活动,培养学生良好的用眼习惯,避免用眼过度提前消耗远视储备量。

《通知》要求,要加强眼健康检查。医疗机构按规定开展屈光筛查,监测儿童远视储备量。小学落实每学期2次视力监测制度,开展小学生视力和远视储备量监测,特别关注儿童眼轴和远视储备量的发展趋势,尽早发现近视隐患,及时向家长反馈。鼓励有条件的地区逐步在幼儿园推广学龄前儿童定期屈光筛查。(据《大河健康报》)

周口市眼科医院

开展免费眼病筛查 守护“糖友”清晰“视界”

□记者 刘伟

本报讯 2025年11月14日是第19个“联合国糖尿病日”。为增强公众对糖尿病严重并发症的防治意识,当日,周口市眼科医院启动为期一个月的糖尿病眼病免费筛查义诊活动。

糖尿病是威胁国民健康的主要慢性病之一。其中,糖尿病性视网膜病变(简称“糖网”)是常见的致盲性眼病。该病早期往往无症状,不易察觉,若未及时干预,病情发展极易导致视物模糊、变形甚至失明。因此,糖尿病患者定期进行眼底检查是早期发现“糖网”的关键。

当日,一些糖尿病患者前往周口市眼科医院进行视力检查、裂隙灯检查等免费眼病筛查。该院眼底病专家为部分糖尿病患者提供了面诊服务,帮助他们及时发现眼部问题,及早进行干预,避免视力受损。

该院糖尿病性视网膜病变防控中心相关负责人提醒,“糖网”防控需综合施策,糖尿病患者除定期进行眼底检查外,还应在坚持健康生活方式的基础上,严格控制血糖、血压、血脂。一旦确诊“糖网”,应尽早接受正规治疗。

本版组稿 李鹤

健康服务“沉下去” 群众满意“升上来”



医护人员为群众测量血压。

□记者 郑伟元 通讯员 胡艳梅 苑贝贝 文/图

本报讯 11月14日,川汇区卫生健康委组织全区40多家医疗机构,分别前往42个行政村、社区开展健康宣讲、义诊等志愿服务活动,把健康送到群众“家门口”。

活动现场,各医疗机构的医护人员通过开展健康巡讲、义诊,设置宣传展板,发放健康手册,进行答疑解惑等形式,向群众科普疾病预防知识。“医生讲解的内容很丰富,提供的健康防护方法也很实用。”在小桥社区卫生服务中心听完科普宣讲的刘老先生开心地说。

医护人员为群众免费进行心电图检查、血糖检测、血压测量,耐心解答群众疑问,提供个性化健康指导。医护人员还前往慢性病患者、监测户、脱贫户的家中,进行健康随访与健康帮扶,并开展家庭医生签约履约服务,宣传医保惠民政策。

川汇区卫生健康委相关负责人表示,此次志愿服务活动围绕“巩固健康扶贫成果 助力乡村振兴建设”“健康周口行·大医献爱心”“健康教育健康促进‘六进’活动”三大主题,旨在巩固脱贫攻坚成果,筑牢群众健康防线,为群众提供“零距离”健康服务。

周口市中医院孕妈妈课堂开讲

助力优生优育

□记者 李鹤

本报讯 近日,周口市中医院举办孕妈妈课堂活动,通过专业知识讲解与实用技能指导,为到场的准妈妈及其家属提供全方位的孕产期健康支持。

活动伊始,该院产科主任王莉就备受关注的孕妇“无痛分娩”话题进行了深入浅出的专题讲解。她结合丰富的临床案例,系统阐述了无痛分娩的技术原理、适用条件、操作流程及安全性,并针对“是否影响胎儿健康”“能否完全消除疼痛”等常见疑虑,向准妈妈进行科学解答。

该院产科护士长李海静现场教授了“拉玛泽

呼吸法”分娩减痛技巧。她结合孕妇分娩不同阶段的需求,分解演示了胸式呼吸、用力呼吸等关键动作,并引导孕妇同步练习。

除核心分娩相关知识外,本次课程还讲授了孕期饮食营养搭配、新生儿日常护理等实用内容。参与活动的孕妇吴女士说:“课程内容设置科学,医生的讲解通俗易懂,我不仅学到了权威知识,更获得了宝贵的情感支持,增强了自然分娩的信心。”

该院相关负责人表示,将持续开展此类公益健康教育活动,以专业的医疗服务与细致的人文关怀,助力更多孕妇安心、顺利度过孕产期,迎接新生命的到来。

健康热线:13949993566 13592285505 电子信箱:zkrbwsb@126.com