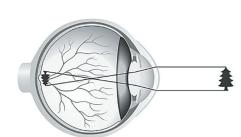


# 全龄护眼,更长久的清晰视界

医线传真



眼睛,心灵之窗,随着岁月流转,也会悄然发生变化。从儿童时期的清澈明亮到老年时期的朦胧不清,眼睛的每一次变化都与年龄、生活习惯、环境等因素有关。了解眼衰老的发生发展规律,采取有效的预防干预措施,是守护视觉健康的关键。

#### 不同年龄段护眼要点

儿童时期(0-10岁),孩子出生时眼球较小,眼轴短,处于远视状态,这是正常的生理远视储备。在成长过程中,眼球发育、眼轴变长,逐渐趋于正视。但这一阶段,不正确的用眼习惯极易引发近视。从孩子出生起,家长就应树立近视防控意识,定期带孩子进行屈光筛查,监测远视储备量。鼓励孩子每天进行不少于2小时的日间户外活动,这能有效促进眼球正常发育,抑制眼轴变长。同时,培养孩子良好的用眼习惯,严格遵循"三个一"姿势,即眼离书本一尺、胸距书桌一拳、手离笔尖一寸,为孩子的视力健康奠定坚实基础。

少年时期(10-20岁),近视问题日益严重。在延续良好用眼习惯的基础上,要着重控制用眼时间,避免长时间连续用眼。每学习40分钟,应安排适当休息,远眺或闭目养神,让眼睛得到放松。随着视力变化,要记得及时更换合适度数的眼镜,以减轻眼睛的调节负担。此外,营养补充必不可少,补充叶黄素等眼睛所需营养素,能够有效保

颜繁调

护眼睛健康。

青年时期(20-40岁),虽然眼睛功能趋于稳定,但长时间用眼可能导致视疲劳和干眼症。工作时,每50分钟休息5-10分钟,进行远眺或闭目养神,缓解眼部肌肉紧张。日常可进行眼部运动,如转动眼球,增强眼肌调节能力。阅读和书写时,确保光线适宜,避免过亮或过暗的环境。现在手机电脑使用率高,一定注意减少蓝光暴露,降低蓝光对眼睛的损害。

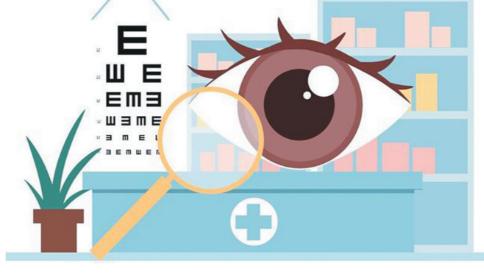
中年时期(40-60岁),身体机能开始出现变化,眼部疾病风险显著增加,老花眼、青光眼、白内障等问题逐渐显现。建议每年至少进行一次全面眼科检查,以便及早发现和治疗潜在眼部疾病。对于糖尿病、高血压等基础疾病,要积极控制,预防其引发眼部并发症。同时,保持健康饮食和适量运动,避免长时间盯着电子屏幕。

老年时期(60岁以上),眼睛衰老加速,视力下降明显,青光眼、白内障、黄斑变性等疾病威胁视觉健康。建议每年进行包含眼压、眼底等在内的眼科深度体检,及时排查疾病隐患。饮食方面增加富含维生素 C、叶黄素、玉米黄素、 $\Omega$ -3脂肪酸等食物的摄入,比如新鲜蔬果、蛋黄、深海鱼类,这些营养素有助于延缓晶状体老化。特别提醒,户外活动时佩戴太阳镜,以减少紫外线对眼睛的伤害。

眼睛是人们感知世界的重要器官,无论处于人生的哪个阶段,都应根据自身年龄特点,积极采取相应措施,预防眼部疾病,延缓眼睛衰老,保持眼睛的健康和活力。

#### 如何应对眼衰老

眼衰老的生理发展是一个多因素、多阶段的过程,涉及眼睛的角膜、晶状体、视网膜等各部分。随着年龄增长,角膜透明度和折射率的变化会导致视力下降,晶状体弹性减弱则引起老花眼。同时,晶状体的透明度降低,可能导致白内障。视网膜的血管和神经层可能会发生退行性变化,影响视力和视野。黄斑区的色素上皮细胞和光感受器细胞退化,可能导致年龄相关性黄斑变性。



预防和延缓眼衰老需要从生活习惯、饮食、运动等多方面入手。其中,健康的生活方式是延缓眼衰老的基础。规律作息,均衡饮食,适量运动,这些不仅有助于全身健康,还能减缓包括眼睛在内的各组织器官老化。适量运动如散步、慢跑、瑜伽等,能够促进全身血液循环,也有助于缓解眼部疲劳。

特定的营养素对眼睛健康至关重要。 维生素 C 的抗氧化性可抵御自由基对眼部 细胞的损伤,叶黄素和玉米黄素高度集中 于视网膜黄斑区,如同"隐形墨镜",可过滤 有害蓝光,保护光感受器细胞;Ω-3脂肪酸 有助于维持视网膜细胞结构与功能稳定,B 族维生素又能参与眼部神经和组织的能量 代谢。日常饮食中,可多摄入羽衣甘蓝、菠 菜、花椰菜、南瓜、玉米、柑橘、蛋黄、坚果等 富含此类营养素的食物,为眼睛健康打下 营养基础。

优质睡眠是眼睛的"活力源泉"。睡眠不足会导致眼部疲劳,长期缺乏睡眠还可能导致眼部皮肤松弛、黑眼圈等问题。建议每晚保证7-8小时睡眠,以帮助眼睛得到充分休息和恢复。

眼周护理也是呵护眼部肌肤的重要环节。使用眼霜、眼膜等护肤品及定期眼部按摩,这些护理措施有助于保持眼部皮肤的水分和弹性,减少细纹和皱纹的出现。例如,含

有抗氧化剂的眼霜可以帮助抵抗自由基的损害,保护眼部皮肤。

胶原蛋白的补充则为眼部肌肤提供了结构支撑。随着年龄的增长,眼部皮肤的胶原蛋白逐渐减少,导致皮肤松弛和皱纹的出现。猪蹄、鱼皮等食物及胶原蛋白补充剂,能补充随着年龄流失的胶原蛋白,维持眼部皮肤弹性与紧致,缓解松弛下垂现象。

定期进行眼部按摩和眼球运动对于促进眼部血液循环、缓解眼部疲劳非常重要。可以通过轻轻按摩太阳穴、鱼腰穴等眼周穴位来放松眼部肌肉,可通过眼球的上下左右转动,锻炼眼部肌肉,提高眼睛调节能力。

日常用眼过程中,养成良好的用眼习惯是保持眼部健康的重要保障。一定要避免长时间盯着电子屏幕,要注意保持正确的阅读姿势,工作45分钟后远眺或闭目休息5分钟,以减轻眼睛的调节负担。要避免在强光下阅读或工作,减少眼睛的负担。

定期眼科检查是眼部健康的"预警雷达"。定期的眼科检查可及早发现并治疗眼部疾病,如白内障、青光眼等,建议从40岁开始,每年进行一次眼科检查,以监测眼睛的健康状况,实现早诊早治,降低疾病危害。

从儿童到老年人,每个阶段都有独特的 眼健康需求和挑战。全龄护眼,才能享受更 长久的清晰视界。





全国首个!

## 罕见病有了AI大模型

新华社北京2月19日电(记者徐鹏航宋晨)在对话框中输入"发现孩子从2岁起发育、语言和动作都明显落后,交流也无法完成"等症状,几秒钟后,人工智能(AI)大模型就会给出"需警惕罕见遗传性疾病(如雷特综合征、天使综合征等)或复杂神经发育障碍"的判断,并给出就诊科室、补充检查等医学建议。

这是记者试用全国首个罕见病领域人工智能大模型"协和·太初"的场景。记者19日从北京协和医院了解到,这一由该院与中国科学院自动化研究所共同研发的大模型,已于近日面向患者开放测试初诊咨询和预约功能。

罕见病虽然单病种患者稀少,但病种繁多。易误诊、漏诊,确诊难,是许多罕见病患者面临的难关,而人工智能大模型有望成为"破题之钥"。

北京协和医院院长张抒扬介绍,罕见病人工智能辅助诊疗工具研发是罕见病专家团队多年坚持的一个重点攻关方向,"协和·太初"罕见病大模型的研发基于我国罕见病知识库的多年积累和中国人群基因检测数据,是国际首个符合中国人群特点的罕见病大模型,能帮助医生更加准确快捷地识别诊断罕见病,进一步缩短确诊时间。

中国科学院自动化研究所所长徐波介绍,AI模型往往需要海量数据训练,但罕见病病例分散、数据稀缺,传统的AI模型难以得到有效训练。对此,研发团队创新技术路径,采用极小样本冷启动的方式,仅需少量数据与医学知识融合即可实现覆盖全流程的辅助决策功能。

"'协和·太初'大模型是罕见病 诊疗'中国方案'的重要突破。"张抒 扬表示,北京协和医院作为全国罕 见病诊疗协作网国家级牵头医院, 将继续推动AI技术与临床需求的深 度融合,更好助力基层能力提升与 分级诊疗保障体系建设,让罕见病 诊疗的"微光"照亮更多家庭。

目前,这一大模型的初诊咨询和预约功能已面向患者开放测试,患者可通过多轮交互问诊咨询并获得初步诊疗建议。下一步,支持病历书写、基因解读、遗传咨询等医生端服务功能,将进行二期上线测试。

据悉,后续"协和·太初"罕见 病大模型将接入北京协和医院罕 见病联合门诊的线上诊疗服务, 未来还将逐步推广至全国罕见病 诊疗协作网医院。

## 慢性鼻炎不可盲目用药

刘 争 王 男

慢性鼻炎是指在无感冒或流感的情况下, 患者频繁出现鼻腔瘙痒、打喷嚏、流清水样鼻涕 或鼻塞等症状,每天持续或累计时长超过1小 时。慢性鼻炎的常见类型包括过敏性鼻炎、局 部过敏性鼻炎、嗜酸性粒细胞增多性非过敏性 鼻炎和特发性鼻炎(血管运动性鼻炎)。老年性 鼻炎通常指的是老年人患有鼻炎,而非一种特 殊的鼻炎类型。

随着年龄的增长,过敏性鼻炎的症状往往会减轻,许多年轻时患有过敏性鼻炎的人,步人老年后,症状可能会自然减轻,甚至不治而愈。但是,特发性鼻炎的症状可能会加重,接触冷空气、冷热交替、刺激性气味、辛辣食物、饮酒等,都可能导致鼻部症状更明显,尤其是清水涕增多。

通过过敏原检测可以诊断过敏性鼻炎。常见过敏原包括尘螨、真菌、动物皮毛、草花粉和树花粉等。常用的检测方法有皮肤点刺试验和血清过敏原特异性 IgE 检测。皮肤点刺试验简便、快速、成本低,但可能受主观因素影响,且有过敏反应风险,不适合严重过敏体质者。另外,老年人皮肤的反应性降低,对刺激的敏感性不如年轻时,这可能导致其在皮肤点刺试验中反应不足,进而产生不准确的假阴性结果。因此,

老年患者可以选择血清过敏原特异性 IgE 检测,该检测方法的优点是精确度高、受外界因素干扰较小,且适用于所有患者。

当老年人患有慢性鼻炎时,除了常见的鼻痒、喷嚏、鼻塞、流涕等症状,还可能伴随其他问题。老年人的嗅觉本身就有所下降,慢性鼻炎会进一步加剧嗅觉减退。老年慢性鼻炎患者容易出现咳嗽、咳痰症状,尤其是在早晨起床后,这可能是鼻涕倒流所致。此外,由于鼻腔黏膜的湿润和加温功能减弱,老年人还可能出现鼻腔干燥、结痂、疼痛甚至偶尔涕中节血的情况。

在日常生活中,慢性鼻炎患者应注意以下几点:确保室内空气流通,保持空气清新,避免接触已知过敏原;注意保暖,防止感冒;定期使用生理盐水清洗鼻腔,保持鼻腔清洁;避免过度劳累,确保充足的睡眠;戒烟限酒,减少辛辣和油腻食物的摄入;适当进行锻炼,提高身体素质。

治疗慢性鼻炎的方法一般包括药物治疗、 脱敏治疗和手术治疗。治疗慢性鼻炎的常用药 物有鼻喷糖皮质激素、鼻喷或口服抗组胺药、抗 白三烯类药物和胆碱能抑制剂,这些药物可以 起到消炎消肿、抗过敏、缓解鼻塞和减少分泌物 的作用,但需要在医生指导下合理使用。同时,



慢性鼻炎患者要谨慎使用鼻腔减充血剂,如麻 黄素、赛洛唑啉和羟甲唑啉等,以免因长期使用 导致药物性鼻炎。脱敏治疗是一种针对过敏性 鼻炎的对因治疗手段,虽然治疗时间久,但患者 在治疗期间可减轻症状,减少甚至停用其他药物,治疗后效果可延续数年。若药物治疗、脱敏治疗无效或伴有严重并发症,患者可考虑手术治疗,如鼻中隔偏曲矫正、下鼻甲部分切除术、翼管神经切断术等。

## 保护牙齿健康 远离伤牙行为

韩



牙齿是口腔中的重要"角色",也是人体最坚硬的部位之一。不过,如果不进行正确保护,再坚固的牙齿也会"受伤"。日前,"看似正常实则伤牙的行为"词条登上热搜,具体行为包括:刷牙前牙刷蘸水导致牙膏稀释、横着刷牙、用力刷牙等。这些行为为什么会伤牙呢?笔者咨询了口腔科专家。

山西医科大学口腔医院牙体牙髓二科主任、副主任医师吕海驰告诉笔者,刷牙是为了

清除牙面和牙间隙的菌 斑、软垢与食物残屑,减少 口腔细菌等有害物质,防 止牙结石形成。牙膏能够 增强刷牙时的摩擦力,并 减轻口腔异味。牙膏的主 要成分是摩擦剂,约占牙 膏含量的20%至60%。摩 擦剂一般不溶于水,因此 常见的牙膏在使用前可以 适量蘸水,这不影响清洁 效果。不过,一些含有特 殊功效的牙膏,如含有脱 敏、美白等成分的牙膏,则 不建议在刷牙前蘸水。因 为蘸水可能会导致这类牙 膏的有效成分被稀释,从 而降低效果。

同时,吕海驰说,横着刷牙、用力刷牙不仅难以达到保护清洁牙齿的目的,还可能引发牙龈组织萎缩,甚至引起牙体硬组织磨损、颈部楔

状缺损等,从而导致牙颈部敏感。 除了以上行为外,日常生活中还有哪些 行为不利于牙齿健康?

南方医科大学南方医院主治医师黄宇告诉笔者,有些看似平常的行为,却会对牙齿造成不小的伤害。比如,频繁摄入甜食和酸性食物、用牙齿咬硬物等。酸性食物、碳酸饮料

中的酸性物质会腐蚀牙齿表面的牙釉质,长期摄入将导致牙脱矿,进而使牙齿敏感,增加龋齿风险。用牙齿开瓶盖、撕包装袋等行为,则会增加牙齿断裂和牙根损伤风险。

那么究竟该如何正确保护牙齿呢?口腔 专家提醒,常见的牙齿疾病包括龋齿、牙髓根 尖周病、牙周病等,保护牙齿要从控制疾病的 危险因素入手。

龋齿发生的主要原因是口腔的微生物失去平衡,产酸的细菌占据主要地位,使牙齿在长时间酸的作用下被破坏,最终形成龋洞。如果龋齿没有得到及时治疗,还将引起牙髓根尖周病,包括牙龈肿胀出血、牙齿咬合痛、牙齿松动等症状,严重时还可能出现牙齿脱落。因此,需重视口腔卫生,可使用牙线、冲牙器等辅助工具,进一步清洁牙间隙的食物残渣,配合巴氏刷牙法将有效抑制细菌。所谓巴氏刷牙法将有效抑制细菌。所谓巴氏刷牙法将有效抑制细菌。所谓巴氏刷牙法将有效抑制细菌。所谓巴氏刷牙法以上,进入龈沟、部分铺于龈缘,在原位短距离水平颤动,按顺序刷完牙齿各个面。每次刷牙不少于3分钟,每天至少两次。如果发现口腔内已出现龋齿,请务必及时就医。

牙周病是临床中另一种常见的口腔疾病,牙菌斑生物膜是其主要致病因素。因此,控制牙菌斑是预防牙周病的关键。具体来说,日常要做到早晚使用含氟牙膏正确刷牙,还要每半年至1年到口腔医疗机构进行洁牙,由专业医生清除牙齿表面及牙龈下的牙菌斑和牙结石。



### 睡前饿了, 吃还是不吃?

阮光锋



一到晚上,你是不是有过纠结:要不要弄点夜宵? 很多人说睡前吃宵夜不好,最常说的理由就是会长胖。其实,长胖跟吃夜宵本身并没有很大关系。之所以长胖是因为摄取的热量超过身体所需,多余的热量全都变成脂肪贴到肚子、屁股、大腿上了。所以,只要摄取的热量小于身体所需,就不会长胖。

但也不能毫无顾忌,太晚吃夜宵可能导致一些疾病发生,比如"夜食综合征"。这些患者早上没胃口、不想吃东西,但一到晚上就食欲旺盛,晚饭结束以后的能量摄入占全天的50%以上,还经常起夜偷吃零食(每周超过3次,持续3个月以上)。他们的能量摄入远高于常人。

那么,"饿肚子睡觉"会更健康吗?

实际上,如果选择不吃晚饭,"饿肚子睡觉"也会对身体产生危害。长此以往,可能会出现营养不良问题,比如精神萎靡、体力不支、心情压抑、脸色暗淡等等。对于消化道有溃疡的病人,不吃晚饭可能会导致消化道溃疡加重;而一些特殊时段工作的人群(比如需要三班倒、值夜班),夜里不吃东西往往无法获得持续工作的能量。

一般来说,只有在两种情况下,可以"饿肚子睡觉": 一种是晚餐前吃很多。如果午饭吃得比平时多,或是下午吃了很多水果、零食,晚上也没有运动计划,那么,今天这顿晚餐不吃也无妨。

另一种是想控制体重。如果体重较高,需要适当控制饮食,限制能量摄入,可以在控制体重初期偶尔不吃一两顿晚餐。

网上还流行着一种号称能月瘦10斤的"16+8减肥法",选择这种减肥法的人一般会在上午9点到下午5点之间吃东西,晚上饿着。如果严格坚持断食,是能看到减肥效果的,因为它帮你减少了能量摄入,说白了就是让你少吃。

不过,断食并不是值得推荐的方式。如果长期断食减肥,很容易出现副作用。由于碳水化合物供应不足,会带来强烈的饥饿感、精神不济,严重者会影响学习、工作甚至日常生活,还可能出现营养不良,头晕头痛,烦躁焦虑,白天犯困,晚上失眠等问题。

如果你平日饮食不善节制,身体肥胖,腰围太大,患有高血脂、脂肪肝,是可以适当采用断食减肥的方法。要是平日本就吃得不多,肉蛋奶不足,怕凉怕冷,消化不良,那就万万不可断食减肥了。

究竟怎么吃夜宵才健康?

还是应该做到规律安排好自己每天的三餐,不要不吃晚餐,"饿肚子睡觉"。但也不能过量吃宵夜。如果想要吃宵夜,建议尽量做到临睡前1至2小时吃宵夜。临睡前大量进食很容易影响睡眠,可选择清淡、健康的食物。方便面、饼干蛋糕、烧烤、炸鸡等高脂肪、高盐、高糖的食物,不适合当宵夜。另外,宵夜也不适合吃含有辣椒、花椒之类令人兴奋刺激的调味品。建议优先选择水果、谷物、豆类和奶类,这些食物脂肪含量低,消化吸收较为容易,不会给胃肠道增加负担。



### 宝宝食用 特医婴食品要注意

李晶晶

近期,市场上出现家长误认为食用特殊医学用途婴儿配方食品(以下简称特医婴食品)能够预防过敏、腹泻或为婴儿提供更多的营养,而为家里的健康婴儿选用特医婴食品的现象。对此,市场监管总局特殊食品司提示大家,特医婴食品的选择和使用应依据明确的医学评估和诊断,家长不能随意喂食特医婴食品。

母乳是婴儿最理想的天然食物,在母乳不足或无母乳时可食用婴儿配方乳粉来满足生长发育需要。但患有疾病或功能紊乱的婴儿,则需要在医生或者临床营养师的指导下,选择单独或与其他食物配合食用特医婴食品,来满足他们的生长发育需求。

北京大学第三医院儿科主任医师、博士生导师、教授李在玲表示,对于健康婴儿而言,并没有必要使用特医婴食品。特医婴食品营养组成不符合健康婴儿常规营养需求,普通婴幼儿配方乳粉配方设计与婴幼儿正常生长需求相匹配,而特医配方则针对特殊疾病或生理缺陷做了成分调整,并不契合健康婴儿最佳营养摄入模式。长期误用或滥用,存在营养不均衡,热量与营养素摄入不足或过剩等风险。

此外,国内外研究结果表明,不建议采用部分或深度水解配方特医食品作为健康婴儿预防过敏手段。

