

6岁“手表控”半年近视增加75度

暑期眼科门诊低龄患者激增

每年暑假,南京医科大学附属医院儿童医院眼科门诊都格外忙碌。因视物模糊、眼睛干涩、视疲劳来就诊的孩子排起了长队,其中不少还是学龄前儿童。该院眼科主任医师陈志钧发现,这些孩子里相当一部分都有长时间佩戴电话手表的习惯。

6岁的明明(化名)就是其中之一。半年前,他在幼儿园视力筛查中还是1.0的好视力。“最近快开学了,想着再来医院查一查,没想到散瞳验光检查之后右眼近视75度,左眼近视50度,眼轴长度也超出了同龄标准。”明明妈妈说,拿着配镜单,全家人怎么也想不通:没怎么让玩手机,怎么就近视了?

明明妈妈回忆,半年前给孩子买了电话手表后,明明几乎天天戴着。放学回家就趴在沙发上研究各种功能,周末更是常用它看动画片,一看就是大半天。

家里本来觉得“玩手表总比玩手机强”,没怎么管。有时候晚上明明假装睡着,等大人走了又躲在被窝里偷偷玩。

“不少家长都有类似的误区,觉得电话手表屏幕小,对孩子眼睛的伤害肯定比手机小。”陈志钧告诉记者,其实恰恰相反。

专家解释,“手表屏幕小,孩子看不清就会不自觉凑近,眼睛离屏幕只有20到30厘米。用眼负荷和距离的平方成反比,这么近的距离,眼睛其实很吃力。”

还有一个容易被忽略的问题,就是屏幕亮度带来的环境光伤害。陈志钧介绍,儿童手表的屏幕亮度常在300到500尼特,比室内舒适(100~200尼特)的照明标准高出不少。“强光刺激会加速视网膜感光细胞疲劳。如果在暗处或被窝里用,强光长时间刺激眼睛,不仅容易近视,

还可能影响情绪和睡眠。”

陈志钧直言,现在低龄孩子近视来得这么早,背后是几个因素凑到了一起。

首先是看东西太近、太久。“6岁儿童的眼睛调节力较好,最高可达12~14度,短时间近距离用眼可以轻松应对。但若持续近距离用眼,孩子的睫状肌一直绷着,时间长了就放松不下来,假性近视没有及时干预,慢慢拖成了真性近视。”

其次是户外活动被挤掉了。“研究显示,每天少一小时户外活动,近视风险就会增加9%,”陈志钧说,“阳光能刺激视网膜分泌多巴胺,这是目前公认最能防近视的办法之一。”

专家特别提醒家长,0到6岁是眼睛发育的关键期,电子屏幕每天累计使用别超过1小时,每次用记得“20-20-20”法则——看20分钟,就抬头看6米



我妹眼睛坏掉了

我妹7岁,刚上幼儿园的时候家里就送了只儿童手表

▲网友分享自家小孩因为儿童手表眼睛受影响的网帖

(约20英尺)以外的地方,至少20秒。比起限制手机,更重要的是保证每天两小时的户外时间。“不仅是电子产品,拼豆、绘

本、拼图、搭积木,长时间近距离用眼,一样会让孩子近视,都需要引起注意。”

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

824 食管癌患者关爱日

那个“藏在吞咽里的健康杀手”已不再单单盯着老年人了

8月24日是全国“食管癌患者关爱日”,作为我国发病率、死亡率均位列前十的恶性肿瘤,食管癌具有发病隐匿、进展快、预后差的特点,让不少患者确诊时已处于中晚期。南京市中西医结合医院肿瘤科唐杰主任日前就大众关心的食管癌防治问题做了解答,并呼吁大家早预防、早筛查、早干预,远离“藏在吞咽里的健康杀手”。

这并非老年人才会得的病

我国是食管癌高发国家,发病数占全球总病例的一半以上,过去大众普遍认为这是“老年人才会得的病”,但近年临床数据显示,45~65岁是发病高峰,30~40岁患者占比已达8%左右,年轻化趋势非常明显。

唐杰主任团队结合近年临床研究,总结出了6类食管癌高危人群,符合任意1项就需要提高警惕:

饮食习惯高危:长期食用65℃以上的烫食、烫饮,喜欢吃腌制食品、烧烤、烟熏食物,吃饭速度快、喜食辛辣刺激食物;

生活习惯高危:长期吸烟、重度饮酒,有长期嚼食槟榔史;

家族病史高危:直系亲属(父母、兄弟姐妹)有食管癌或消化道恶性肿瘤病史;

地域高危:居住在河南、河北、山西、四川、广东潮汕等食管癌高发地区;

基础疾病高危:既往有反流

性食管炎、食管上皮不典型增生、贲门失弛缓症等食管疾病病史;

既往病史高危:有头颈部肿瘤病史或曾接受过胸部放疗。

没特异性症状,难发现

“食管癌早期没有典型的特异性症状,很容易和普通咽喉、胃部疾病混淆,但如果出现吞咽异物感或哽噎感、胸骨后不适或疼痛、莫名的消瘦和声音嘶哑等情况,就要有所警惕。”唐杰介绍,食管癌早期多是吞咽硬质食物时出现一过性的哽噎感,随着病情进展,会发展为吃软食、流食也有哽噎感,最后甚至喝水都困难。

“我经常和患者说,食管是‘哑巴器官’,它的耐受能力很强,等到你明显感觉吃不下饭的时候,往往肿瘤已经把食管堵了一半以上,大多到了中晚期了。”唐杰提醒,常规体检的胸片、抽血查肿瘤标志物很难发现早期食管癌,针对性的筛查才是最有效的手段。“普通健康人群50岁以后可每3~5年做一次胃镜检查;有高危因素的人群建议从40岁开始每2~3年做一次普通胃镜和食管黏膜碘染色筛查;有食管癌家族史、既往食管不典型增生病史的,则建议从35岁开始每1~2年做胃镜和病理活检,必要时加做超声内镜。”

通讯员 杨璞

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

病例档案

常吃烫食、烟酒不断

30多岁男子确诊食管癌晚期

8月24日是食管癌患者关爱日,记者采访了中国临床肿瘤学会(CSCO)食管癌专家委员会副主任委员、江苏省肿瘤医院(南京医科大学附属肿瘤医院)内科主任医师曹国春,他提醒,远离食管癌,管住嘴是关键。

警惕“吃出来的癌”,年轻并非“护身符”

很多人觉得癌症是老年病,但不良生活习惯正在拉低发病的年龄门槛。曹国春主任曾接诊过一位30多岁的年轻男性,因进食梗阻感就医,结果已是食管癌晚期。曹国春主任分析说,患者的家族史并不明显,问题主要出在生活方式上,患者此前长期喝高度烈酒、每天抽一到两包烟、吃饭很快且爱吃烫食,日积月累,对食管造成了不可逆的损伤。

曹国春强调,食管癌与不良生活习惯密切相关,“趁热吃”暗藏风险。2016年国际癌症研究机构已指出,长期饮用65℃以上的热饮会损伤食管黏膜,反复损伤难以修复,癌变风险就会增加。

此外,吸烟和饮酒更是明确

风险会大幅升高。根据国家卫生健康委发布的《食管癌筛查与早诊早治方案(2024年版)》,吸烟、重度饮酒等不良生活习惯已被明确列为食管癌高风险因素。

根据国家癌症中心发布的最新数据,2022年我国食管癌新发病例约22.40万例,死亡约18.75万例,分别占全部恶性肿瘤的4.64%和7.28%。食管癌发病率高,但是早期发现难。目前,我国食管癌的早诊早治率仅约30%。

如何防止癌从口入

预防食管癌,关键在“管住嘴”。专家建议:吃饭要细嚼慢咽,别吃太烫的东西;少吃腌制、烧烤、油炸和霉变食物,多吃新鲜蔬菜水果,保证营养均衡;同时要远离烟酒。

另外,“迈开腿”也很重要,保持健康的体重和体型,同样是防癌的有效办法。

通讯员 胥林花
扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

卫生资讯>>>

世卫组织:刚果(金)埃博拉疫情进入“决定性时刻”

新华社金沙萨8月24日电 世界卫生组织非洲区域办事处24日说,刚果(金)本轮埃博拉疫情暴发已超过100天,病毒传播速度仍快于防控进展,疫情已进入“决定性时刻”,需要大幅加强防控力度。该机构当天发表公报说,本轮疫情已成为刚果(金)传播速度最快的埃博拉疫情。

世卫组织非洲区域办事处主任穆罕默德·贾纳比说,当前疫情已进入“决定性时刻”,过去3个月的防控进展表明,加强行动能够取得成效,但仅靠逐步改善远远不够,当前的防控抉择将决定这场疫情得到控制的速度。

刚果(金)卫生部门24日发布的最新疫情报告显示,截至22日,该国累计报告埃博拉确诊病例5514例,其中死亡2642例、治愈1200例,病死率为47.9%。

南京市房地产拍卖调剂有限公司拍卖公告

受相关单位委托,我公司将于2026年9月2日上午10:00分在中拍协网络拍卖平台(<https://paimai.caa123.org.cn/>)对以下标的进行公开拍卖,公告如下:

- 一、拍卖标的:
1.江北新区仪仗原油管线迁改工程项目拆迁剩余资产一批(以移交时实际现状为准)第2次公告;
2.35kv东方线、110kv盘铜线杆线迁改工程拆除剩余废旧物资一批(以移交时实际现状为准)第1次公告;
- 二、预展时间、地点:2026年8月30日-2026年8月31日,标的物所在地预展。
- 三、拍卖时间及地点:2026年9月2日上午10:00开始,中拍平台。
- 四、报名时间:自公告刊登之日起至2026年9月1日16:00时止。报名截止时间前将拍卖保证金交至本公司指定账户(账户名称:南京市房地产拍卖调剂有限公司,账号:0152270000003746,开户行:南京银行股份有限公司南京金盛路支行,以实际到账为准),并携带相关材料到我公司办理报名手续。
- 五、注意事项:报名截止前在中拍协网络拍卖平台上完成注册,申请参加拍卖会,逾期无法取得拍卖资格。
- 六、咨询电话及联系方式:
公司地址:南京市华侨路75号二楼 联系人:张先生
联系电话:025-84708848,13951958476。