

# 常喝碳酸饮料 容易加深近视

“医生，我家孩子很少看手机，怎么还是近视了？”在太原爱尔眼科医院斜视及小儿眼病科诊室里，这样的困惑几乎每天都会听到。4月22日，该院斜视及小儿眼病科副主任医师冯芳提醒，影响孩子视力的，不只是用眼习惯，还有饮食因素，可乐、蛋糕、棉花糖等高糖食物，正在悄悄消耗孩子的远视储备，加速近视的发生与发展。

“新生儿和低龄儿童眼球尚未发育成熟、眼轴较短，天生带有250度至300度的生理性远视，这就是‘远视储备’，相当于孩子与生俱来的‘一笔远视存款’。”冯芳介绍，随着年龄增长、眼轴变长，远视度数逐渐消耗，一般到12岁至15岁发育为正视眼。如果远视储备消耗过快、提前耗尽，近视就会随之而来。

我国首个有关远视储备的卫生行业标准《儿童青少年裸眼视力和屈光状态评价规范》中，明确了各年龄段远视储备参考值下限，3岁至5岁不低于205度，6岁不低于172度，7岁至10岁不低于148度至92度，11岁至14岁不低于83度至9度。

“影响远视储备消耗速度的，不只是用眼习惯，还有饮食因素。”冯芳提醒，近年来，多项研究表明，高糖饮食与近视发生发展之间存在显著相关性。当孩子长期、大量摄入添加糖，血糖会剧烈波动，影响眼球壁巩膜的弹性与强度；巩膜变软、韧性下降，眼球更容易被“拉长”。有资料显示，6岁至16岁近视儿童眼轴每增长1毫米，屈光度变化中位数约206度至259度，远视储备被快速消耗，近视提前到来、近视度数涨得更快。此外，高糖饮料会让孩子高糖饮食激活“巩膜胰岛素”信号通路，影响巩膜成纤维细胞，近视发生率更高，度数进展更快，尤其是本来远视储备就不多、用眼负担重的孩子，喝碳酸饮料，等于雪上加霜。如一瓶500毫升可乐的含糖量相当于十几块方糖，建议7岁以上儿童每天添加糖摄入量



最好低于25克，一瓶饮料已严重超标。

“三类孩子一定要少喝碳酸饮料。”冯芳特别提醒，7岁至10岁正处于远视储备消耗高峰期；已近视且每年增长超过50度的孩子，其眼轴本就偏长，高糖会让度数更难控制；父母有高度近视的孩子，属于遗传高危人群。

冯芳建议，12岁以下儿童可通过

散瞳验光准确判断远视储备，同时结合眼轴长度、角膜曲率等指标综合评估，并尽早建立屈光发育档案，长期追踪屈光发育变化，早预警、早干预。此外，远视储备正常的3岁至6岁儿童，建议每半年复查一次，小学阶段每学期一次；远视储备不足或消耗过快的，建议每3个月复查一次；已配戴近视控制眼镜或在接受干预的，要遵医嘱复查，一般每季度一次。

记者 刘涛

## 麻醉知识全国总决赛 北大医院太原医院夺冠

本报讯(记者 刘涛)4月20日，北大医院太原医院传来消息，“宁静致远——2025年度中国医师协会麻醉知识竞赛”全国总决赛结果揭晓，由北大医院太原医院麻醉手术科张腾、张涵云、岳帅组成的代表队，从全国464支参赛队伍中脱颖而出，勇夺全国总冠军。

本次竞赛由中国医师协会麻醉医师分会主办，自启动以来共吸引全国172个城市、464支代表队、1392名麻醉医生参与。经过初赛、复赛、半决赛层层选拔，仅10支精英队伍晋级总决赛，其中不乏来自北京、上海、广州等地全国头部三甲医院的麻醉强队，竞争异常激烈。

总决赛现场，由国内麻醉领域

权威专家组成评审团，竞赛赛制设置“秒杀必争”必答、“奋起直追”抢答、“奋勇争先”复杂案例解析等环节，全面考察选手在麻醉生理学、药理学、临床麻醉、危重症处理、疼痛治疗等领域的知识储备、临床思维与团队协作能力。北大医院太原医院的3位医师在每一轮比赛中表现沉稳，最终力压群雄，问鼎巅峰。

此次夺冠，是北大医院太原医院麻醉手术科整体实力的精彩亮相，也是医院学科人才培养成效的集中体现。今后，医院将继续深化“以赛促学、以学促用”的理念，加强临床学科内涵建设，完善人才培养体系，为保障区域人民群众生命健康、推动医院高质量发展注入强劲动力。

## 我市今年重点推进 HPV 疫苗纳入免疫规划

本报讯(记者 刘涛)4月21日，市疾控中心传来消息，今年我市重点推进人乳头瘤病毒(HPV)疫苗纳入免疫规划的相关实施，同步开展18岁以下人群免疫规划疫苗查漏补种行动，切实筑牢群众健康屏障。

根据部署，我市将强化疫苗针对传染病的监测与应急处置，持续抓好入托入学查验补种，推进免疫薄弱区域清零行动。同时，严格规范疫苗储运与冷链管理，提升信息系统质量和基层服务能力，统筹做好预防接种规

范化建设、健康促进等各项工作。

针对HPV疫苗纳入免疫规划和18岁以下人群免疫规划疫苗查漏补种两项重点任务，我市将紧盯重点人群、关键环节，强化部门协同、压实工作责任，确保两项工作落地落细、取得实效。

下一步，市疾控中心将聚焦年度重点任务，统筹推进入托入学查验补种、薄弱区域清零、信息系统提质等工作，持续规范预防接种管理，筑牢免疫屏障，守护群众健康。

## 我市部分地区居民 要吃无碘盐

本报讯(记者 刘涛)4月22日是第57个世界地球日，地球上有一种“宝藏元素”是碘，太原市疾控中心发布健康提示，全市10个县(市、区)绝大多数缺碘，居民要吃加碘盐，但清徐县和小店区的个别行政村为水源性高碘地区，当地居民若继续食用加碘盐，反而可能导致碘摄入过量，增加甲状腺疾病风险。

碘是合成甲状腺激素的必需元素，被称为“智力元素”。由于地质原因，我市大部分地区土壤、水中碘含量天然不足，上世纪90年代推行全民食盐加碘以来，“大脖子病”已基本绝迹，婴幼儿智力发育得到有效保障。然而，近年来监测发现，清徐县和小店区的部分行政村地下水碘含量天然偏高，属于水源性高碘地区。这些地方的居民仅饮用当地井水，碘摄入量就已达到甚至超过每日需求。如果家中仍食用加碘盐，长期超量摄入可能诱发甲亢、桥本氏甲状腺炎等疾病。

针对不同区域，用盐标准也不同。疾控专家建议，一要查一查，尤其是水源性高碘地区的居民，要主动了解所在地区是缺碘还是高碘；二要看一看，检查家中盐袋，选对食盐种类，高碘村居民要立即更换为未加碘盐，其余县(市、区)居民仍需坚持食用加碘盐；三要传一传，孕妇、宝宝最怕缺碘，缺碘会影响胎儿大脑和体格发育，准妈妈一定要吃加碘盐，必要时要在医生指导下补碘剂。

针对网上流传的说法，专家明确回应：一是吃加碘盐会导致甲状腺结节？目前，尚无科学依据，缺碘才易生病；二是所有人都要吃碘盐？错，水源性高碘地区居民要吃无碘盐；三是补碘越多越好？错，碘的摄入“过犹不及”，适量才是根本。

下一步，我市将通过持续的健康教育和精准干预，引导市民走出补碘误区，真正实现“因地制宜、科学补碘”。



“5月1日起全国二级及以上公立医院取消24小时值班”“医生不用值夜班了，晚上看病没人管咋办”……近日，关于医院值班制度改革的传言在网络引发担忧和热议。记者经多方核实了解到，相关部门并未出台所谓“取消24小时值班”新规。业内人士指出，这些谣言是对现行若干政策的曲解和张冠李戴的嫁接。

新华社发