

### 专家提醒：过度降血压可能引发心脑血管疾病

#### 健康·医疗·卫生



新华社呼和浩特10月8日电(记者 魏婧宇)10月8日是“全国高血压日”，今年的宣传主题是“血压要知晓，降压要达标”。高血压是健康的“隐形杀手”，容易引发多种并发症，被确诊高血压的患者都希望尽快把血压降下来。专家提醒，降压治疗要平稳，短时间内血压下降太快，可能引起脑梗塞，加大脑中风的危险。

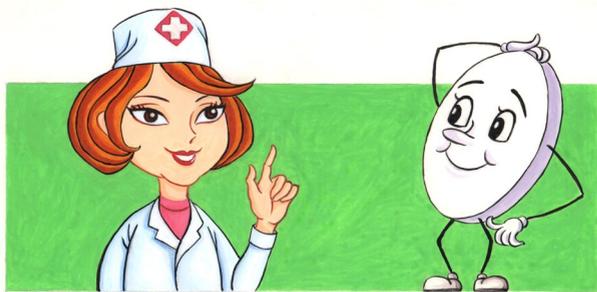
内蒙古自治区人民医院心脏中心副主任、主任医师吴云说，降压治疗的目的是使高血压患者的血压达到目标水平，从而降低脑卒中、急性心肌梗死、肾脏疾病等并发症发生和死亡的危险。不同的人群因为年龄、基础疾病的不同，降压目标各不相同，“血压不是低了就好，降压更不是越快越好。”

“血压的波动程度过大也会有危险。”吴云说，降压治疗要坚持“达标、平稳、综合管理”的原则。其中，达标是控制血压的根本，早降压早获益、长期降压长期获益；长期坚持健康的生活方式和药物治疗，才能达到平稳降压；还要根据个体化差异，综合管理血压和并发症。

如果血压下降速度太快，血管内压力会明显下降，血流速度减慢，会引起心、脑、肾等重要脏器缺血、血流灌注明显减少，脑血管内容易形成血栓、栓塞或因其他原因导致脑供血不足，造成缺血性脑血管病。如果患者本身存在脑血管狭窄，血压过低反而会增加患缺血性脑中风的风险。专家提醒，高血压患者应在4周至8周内将血压逐渐降至目标水平，年轻、病程较短的高血压患者可较快达标。

吴云建议，高血压患者一旦被确诊，可以在生活方式干预的同时启动药物治疗。药物治疗从小剂量开始，根据需要逐步增加剂量；优先应用长效制剂，减少血压波动；有些患者血压难以控制，需要在医生指导下联合用药；根据患者具体情况、药物有效性和耐受性，选择适合的药物。

“药物治疗要长期坚持，不能今天吃了药觉得血压下来了，第二天就不吃药了，这样血压波动对身体危害更大。”吴云说，“要获得降压带来的益处，必须长期坚持规范服用降压药，不论血压是否降到正常值、有没有头晕等症状，都要坚持服药。”



## 向“小眼镜”说不 新版儿童青少年近视防控适宜技术指南三大看点

徐鹏航

近年来，我国学生近视呈现高发、低龄化趋势，越来越多的孩子戴上了“小眼镜”。近日，国家卫生健康委员会发布《儿童青少年近视防控适宜技术指南(更新版)》。新版指南有哪些变化？如何更好地呵护儿童青少年视力健康？有关专家对此进行解读。

### 三级预防措施“多管齐下”

“眼健康是儿童青少年健康非常重要的一个部分。”北京大学第一医院眼科主任医师李海丽介绍，一方面，近视会影响孩子的学习、生活；另一方面，越早发生近视，将来发生高度近视的可能性就越大，而高度近视会引起视网膜脱落、眼底黄斑病变等一系列并发症。

记者从国家卫健委了解到，适宜技术的提出和更新坚持预防为主，实施三级预防措施。

据介绍，普及近视防控核心知识、培养健康用眼行为、建设视觉健康环境、增加日间户外活动等，是儿童青少年近视的一级预防措施；筛查视力不良和近视患病率，评价远视储备状况，加强分级管理，发挥视力健康管理效应，是儿童青少年近视的二级预防措施；倡导已经近视的儿童青少年增加更多的日间户外活动时间、减少近距离用眼行为、及时佩戴眼镜或采取其他矫正方法，严格定期进行眼视光检查，防控轻度近视向重度近视发展、重度近视病理化发展等，是儿童青少年近视的三级预防措施。

### 保证日间户外活动 120 分钟

“日间户外活动是抑制青少年近视发展最有效的方法。”李海丽介绍，白天的自然

光线对眼健康非常重要。

指南结合儿童青少年近视防控的户外活动干预研究和真实世界研究的最新成果，明确提出每天保证日间户外活动120分钟，分别落实在校内和校外。

“当孩子有大量的时间进行课外活动时，近视的发生会延迟，即使出现了近视，发展速度也会慢。”北京协和医学院继续教育学院院长、眼科专家张华表示，希望日间活动120分钟成为一个“风向标”，引导孩子参加更多的户外活动。

指南提出，支持学校上下午各安排一个30分钟的大课间，强化体育课和课外锻炼，着力保障学生每天校内、校外各1个小时体育活动时间。幼儿园要保证儿童每天2小时以上户外活动，寄宿制幼儿园不得少于3小时，其中体育活动时间不少于1小时，结合地区、季节、学龄阶段特点合理调整。

### 中小学生视力筛查频率每学年不少于 2 次

指南明确，建立中小学生视力定期筛查制度，开展视力不良检查，更新筛查频率为每学年不少于2次。

“儿童青少年生长发育很快，眼睛的变化也很快。”李海丽表示，一学年两次以上的筛查能够及时发现孩子的视力问题，及时发现是否有近视的倾向，从而早干预、早预防。

张华提醒，孩子发生近视时要到正规医院验光，并定期检查，根据视力变化情况及时更换镜片。佩戴合适度数的眼镜可以使眼睛不容易疲劳，从而减缓近视的发展速度。

(新华社北京10月13日电)

## 年少早知愁滋味 青少年“心病”多发为哪般？

新华社兰州10月10日电(记者 梁军)10日是世界精神卫生日，今年我国的卫生日主题为“青春之心灵、青春之少年”。记者近日在甘肃兰州采访发现，面对青少年心理健康问题日益增多，当地学校、家庭与医疗机构携手，为青少年的“美丽心灵”构筑起防护屏障。

甘肃省第二人民医院青少年心理健康门诊，每年接诊量近5000人，其中六成是初中生，三成是高中生。“孩子们的心理疾病以抑郁症为主，还有焦虑症、强迫症以及学习障碍、人际关系障碍问题。”甘肃省第二人民医院副院长何蕊芳说。

她介绍，青少年面临学业、升学与交友等方面的压力，但是正值青春期的他们，身心都处在不稳定状态，时常感到彷徨和迷茫，而父母对这一变化没有充足准备，难免无意识地打压孩子的负面情绪，导致青少年心理压力增加。

2020年起，甘肃省精神卫生中心与兰州市教育局合作，在兰州市中小学构建心理危机预防、预警、干预体系，组建心理危机专家团队，帮助青少年及时化解心理危机。兰州市多家学校还加入甘肃省精神卫生专科校园联盟，让遇到心理障碍的学生，享受专业医疗机构绿色就医通道，同时心理医生通过举办专题培训，促使更多家长、教师掌握心理危机应对策略。

目前，心理健康教育已经是兰州市许多中小学开展的常态化课程。兰州市外国语学校每年通过心理普查，为每个学生建立心理健康档案，心理教师借助教育部门云平台数据，对孩子们的心理问题进行鉴别，出现严重心理问题的学生及时进入专业医疗机构接受干预。

兰州市外国语学校专职心理教师张文靓说，随着社会各界的努力，人们对精神卫生疾病的认识发生了明显的变化，社会大众对心理疾病的认知度、接受度和包容度均有提高，“许多人从遮遮掩掩，转为主动寻求就医，同时对心理健康疾病的病耻感开始下降。”

心理专家认为，帮助青少年塑造“美丽心灵”正迎来更多良好外部环境。其中，“三孩政策”的放开，会让更多独生子女有家庭陪伴，这有助于锻炼孩子的综合能力；而“双减”政策的出台，能够减轻青少年负担，更有助于他们的身心健康发展。

“尽管我国精神卫生和社会心理服务体系日趋完善，但良好的家庭关系仍然是青少年心理健康成长的基础。”何蕊芳说，父母首先应该拥有健全的人格、稳定的情绪，并注重与子女构建健康的亲子关系，随时接纳孩子的负面情绪，为其创造良好的疗伤环境。



10月13日，模特在展示时装。

当日，民族品牌URLAZH有兰2022春夏时装系列亮相上海时装周。新华社记者 陈飞 摄

### 房产手续挂失

孙丽萍，不慎将其父孙仁义(已故)的太钢锦绣苑宿舍18-3-6的购房计算表遗失，特此声明。

孙玲玲，不慎将其父孙仁义(已故)的太钢三十五宿舍34-2-3的购房发票和计算表遗失，特此声明。

杨建英，不慎将其夫杨昌平(已故)的太钢翠馨苑宿舍14-2-5的全套房产手续遗失，特此声明。

樊启明，不慎将其父樊正森(已故)的太钢新钢苑宿舍4-2-0401的购房发票遗失，特此声明。

张书，不慎将太钢翠馨苑宿舍6-5-11的购房发票遗失，特此声明。

### 车辆道路运输证挂失

太原钢铁(集团)比欧西气体有限公司不慎将证书编号:晋交运管危字14010002375,车牌号为:晋AB8225的车辆道路运输证遗失,特此声明。

### 车辆出入证挂失

技术中心郭燕青,车牌号码:晋A4G607

物流中心牛永刚,车牌号码:晋AL825B

炼钢二厂宋志强,车牌号码:晋AKR384

比欧西气体有限公司,车牌号码:晋AZV177

以上单位、个人不慎将车辆厂区通行证遗失或注销,特此声明。

### 挂失

炼钢一厂褚志龙,卡号:12501099

炼钢二厂张培连,卡号:30817387

炼钢二厂张兵云,卡号:30455840

炼铁厂王苏青,卡号:09202039

冷轧轧钢厂宋利军,卡号:08303337

冷轧硅钢厂苗玮,卡号:03900953

冷轧硅钢厂阎豪,卡号:03901640

冷轧硅钢厂张丹丹,卡号:03901542

冷轧硅钢厂李焕光,卡号:30457073

热连轧厂石文涛,卡号:04018134

能源动力总厂赵秀文,卡号:07600222

型材厂郭瑞,卡号:09501219

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。