

儿童过度使用电子产品的危害

▲ 山东省滕州市中心人民医院 王若愚 山东省枣庄科技职业学院 孙华君

在时代的不断发展下,电子产品已成为人们日常生活、工作和学习中不可缺少的一环,并且带来很大的帮助。但是对于孩子来说,沉迷网络、过度使用电子产品的情況越来越普遍,不仅威胁身体健康,也给心理和社交带来不利影响。

儿童过度使用电子产品的危害

首先是危害身体健康。过度使用电子产品会对孩子的视力、听力、骨骼和肌肉等的生长发育带来不利影响。长时间看着电子产品,会造成眼睛疲劳,引发近视,尤其是熬夜看以及黑暗状态下看更容易产生视力问题;长时间佩戴耳机会损伤听力;大量时间用在看电子产品上,孩子会缺乏活动,同时长时间保持一个姿势,会造成骨骼和肌肉处于疲劳状态,继而影响发育。

其次是危害心理健康。电子产品可以给孩子造成很明显的刺激感,吸引孩子沉迷其中,不仅会引发孩子产生依赖心理,也容易使孩子学习一些错误的行为;孩子长时间玩

游戏、看视频等,会引发比较剧烈的情绪波动,这对于情感发育和心理健康有所阻碍;过度使用电子产品也会影响睡眠,导致孩子睡眠时间不足,这样一来白天会精神不佳,影响学习和生活。

最后是危害社交能力。孩子沉迷电子产品,会变得不愿意参与社交活动,变得孤僻,缺乏与同龄人的交流;孩子可能沉迷电子产品,忽略现实生活,与家人的交际不足,影响沟通,可能阻碍家庭关系。

应对方法

对于很多儿童过度使用电子产品的问题,需要家长和学校提高重视,采取有效措施进行解决。

首先是限制使用时间。家长需要针对孩子的年龄以及是否有学习上的需求,限制每天使用电子产品的时间,特别是不要长时间使用,最好是限制每天1h左右,而且让孩子分开时间使用,比如刚放学半小时,睡觉前半小时等。如果孩子需要借助电子产品进行学习,

每天使用时间可以适当延长。

其次是带孩子参与更多的户外

运动。家长需要鼓励和带领孩子出去玩,尤其是周末和放学后,选择多样化的玩耍方式,吸引孩子关注,引导孩子进行体育锻炼,增强体质等,也能增加社会交际需求和能力。

最后是培养孩子的兴趣爱好。这一点需要尊重孩子自己的意愿,引导孩子寻找和确定自己的爱好,比如绘画、毛笔字、跳舞、音乐等。通过兴趣爱好的培养,可以减少孩子对电子产品的依赖,继而减少使用时间,将更多的时间放在兴趣爱好的培养方面。

总之,学校和家长需要重视儿童过度使用电子产品造成的危



害,并采取积极措施改变这一情况,以保证儿童身心健康成长。

胸痛三联CTA一站式检查:胸痛患者的好帮手

▲ 深圳市龙岗区第二人民医院 陶杨

在医学的发展轨迹中,创新的技术和方法为患者提供了更加有效和快速的诊断手段。作为一个普遍存在的症状,胸痛往往是心脏疾病的预警信号。为此,胸痛三联CTA一站式检查成为了这一领域的一大革命性突破,为患者提供了早期发现和诊疗的可能。

胸痛三联CTA的技术特点

胸痛三联CTA技术的核心优势在于其综合性与精确性。作为一种先进的医学影像技术,它通过一次性扫描就能对胸部的多个重要器官进行立体全面的诊断。在技术操作上,胸痛三联CTA通过最新的软件与硬件配合,优化了图像采集流程,减少了由于心跳引起的图像模糊,提高了分辨率。此技术的另一个显著特点是其速度。在紧急情况下,能够迅速提供诊断,对于疑似心脏病发作的患者来说,时间就是生命。快速的检查流程缩短了患者等待的时间,使医生能够更快地制定治疗计划。同时,CTA作为一种无创检查方式,相较于传统的导管造影,为患者提供了一个更为安全的诊断选择,特别是对于那些不能承受侵入性操作的患者。

快速而准确的诊断

胸痛,作为许多潜在严重健康问题的先兆,需要及时、准确的评估和诊断。胸痛三联CTA作为一个现代化的技术,赋予了医生强大的工具,使他们能够在短时间内得到明确和详尽的数据。这种技术的特点是结合了多个CTA技术,能够全面地展现胸部的不同区域。例如,医生可以在一个检查中同时观察冠状动脉、肺部和胸主动脉的状况,而不是分开进行。这为医生提供了一个更为完整的视图,帮助他们更

快地做出诊断决策。其高分辨率能够捕捉到微小的细节,这在传统的影像学检查中可能难以观察。此外,胸痛三联CTA采用先进的重建技术,可以从多个角度和方向展示感兴趣的区域,为医生提供了全面视图。这种多角度的视野确保了医生不会错过任何重要的信息。同时,胸痛三联CTA还具有出色的软组织对比度,使医生能够区分不同类型的组织和结构,如肌肉、血管和肺实质。这种对比度有助于医生准确识别和定位病变,从而提供更为准确的诊断。

为早期治疗提供关键信息

胸痛三联CTA的精细观测和高准确率,确保了即便是最隐微的异常也无法逃脱医生的眼睛。这样的技术为患者的早期治疗提供了不可或缺的信息。在医学领域中,我们经常提到“早发现、早治疗”,因为许多疾病在其早期阶段进行治疗时,治疗的效果往往更好,恢复也更快。例如,一些初期的心脏疾病,如果在早期被发现并得到及时治疗,可以避免进一步的并发症或其他健康问题。此外,早期的发现还可以帮助医生和患者制定更为个性化治疗计划。根据患者的具体情况和疾病阶段,医生可以为患者选择最合适的治疗方法,避免采用一些过于激进或不必要的治疗手段。这不仅有助于提高治疗的成功率,还可以大大降低治疗的副作用和风险。

减少无效和重复检查

胸痛三联CTA的出现,使得患者只需一次检查,就可以得到全面的诊断。这不仅降低了经济成本,还避免了多次检查带来的健康风险,大大提高了检查的效率。

疫苗对传染病的预防控制作用

▲ 山东省滨州市滨城区疾病预防控制中心 尹艳梅

随着科技的进步和人们对健康意识的提高,疫苗在预防传染病方面的作用愈发凸显。它不仅是预防传染病的重要手段,也是保障公共卫生安全、降低传染病发病率和传播率的关键措施。接下来将从疫苗的基本概念、疫苗的种类、疫苗接种的作用等方面为您介绍疫苗在预防传染病方面的作用。

基本概念

疫苗是一种用于预防特定疾病的生物制品,它通过引入疫苗接种者体内的微生物、其代谢产物或分离纯化物,来诱导免疫系统产生特异性免疫应答。疫苗可以采用不同的制备方法,包括剂量化弱、死活疫苗、亚单位疫苗等。疫苗的制备过程经过严格的科学验证和临床试验,确保其安全、有效、稳定。疫苗的基本原理是通过模拟感染,使免疫系统产生针对特定病原体的免疫应答,从而增强人体抵抗相应疾病的能力。

种类

灭活疫苗 这类疫苗是用杀死的病原体制备的,如脊髓灰质炎疫苗、百白破疫苗等。这种疫苗安全性较高,但需多次接种及加强。

减毒活疫苗 这类疫苗是将病原体进行一定程度的弱化,如麻疹疫苗、黄热病疫苗等。这种疫苗具有较强的免疫效果,一般接种一到两剂即可产生长期免疫。

亚单位疫苗 这类疫苗由病原体的特定部分制备而成,如乙型流感疫苗、乙型肝炎疫苗等。这种疫苗不含完整的病原体,因此安全性较高,但可能需要多次接种或加强。

基因工程疫苗 这类疫苗通过基因工程技术制备,如人乳头瘤病毒疫苗、流感疫苗等。这种疫苗具有精准的免疫效果,可以根

据不同的病原体进行定制制备。

具体作用

防传染病暴发 疫苗可以预防传染病的暴发。通过接种疫苗,人群可以获得免疫力,阻断病原体的传播链,减少传染病在社区内的传播。例如麻疹疫苗、水痘疫苗等通过广泛接种,有效遏制了这些传染病的暴发。

降低传染病的发病率和死亡率 通过接种疫苗,人体可以产生抗体,提高免疫系统对病原体的识别和攻击能力,使得感染后疾病的严重程度大大降低。

阻断疫情传播链 疫苗可以阻断疫情传播链,减缓疫情蔓延。当大部分人口接种疫苗后,即形成群体免疫,病原体在社区内的传播受到极大抑制,从而保护了未接种疫苗的人群。

减轻医疗负担和社会压力 疫苗接种能够减轻医疗负担和社会压力。传染病暴发时,会对医疗系统造成极大压力,疫苗的普及可以降低疾病的发生率,减少对医疗资源的需求,保障医疗服务质量和效率。

促进社会稳定和经济发展 疫苗接种对于社会稳定和经济发展至关重要。传染病暴发会对社会造成严重影响,如人员流动受限、产业受损、贸易受阻等,而疫苗的广泛接种可以有效遏制疫情,保持社会秩序稳定,推动经济复苏。

结束语

疫苗是预防传染病的重要手段,我们需要共同努力,加强疫苗研发、生产、分发和接种工作,推动疫苗接种的普及和公平,保障全人类的健康和安全。只有通过了解认识疫苗,共同应对传染病,我们才能最终战胜疫情,保卫我们的家园。