

孩子们个头高了,课桌椅能否跟着“长”?

■ 新华社“新华视点”记者

眼下孩子们平均身高越来越高,但一些学校的课桌椅却没有跟着“长”。

“新华视点”记者采访发现,由于课桌椅国家标准滞后等原因,不少地方存在课桌椅与学生身高不匹配的情况;课桌椅“低配”现象,成为孩子们“成长的烦恼”,无形中增加了近视、驼背等健康隐患。

大个子“窝”小桌子

山西高二学生家长张先生不久前参加家长会发现,教室的课桌椅坐得不舒服。“我身高不到一米八,就得弯腰屈腿,很难受。班上很多男生个头比我高,每天还要坐七八个小时。”张先生说。

记者采访发现,中小学课桌椅与学生身高不匹配的现象有普遍性。广东一所中学高中部梁老师告诉记者,学校高中部三个年级使用的课桌椅型号是一样的,课桌高度在80厘米左右,且都是固定的。高二的肖同学说,自己身高一米九,课桌椅高度不太合适,“坐着比较难受,腿伸不直,会驼背。”

近年来,不少地区的学校为学生更换了可调节课桌椅,但调节不及时的问题较为突出。东部某省一小学老师表示,该校六个年级使用同一型号的可调节课桌椅,学校每学期统一进行调整;“一个班的课桌椅高低都是统一的,不会单独为某个学生调整。”

除了桌面和椅面高度,桌斗设计也给一些学生带来困扰。北京市东城区教育科学

研究院教研员陈忠玲说,由于桌斗太小,很多学生只能将书包立置在座椅靠背前,导致学生的腰背部缺乏支撑,无法长时间保持健康坐姿;桌斗下方空间不够,一些学生只好侧身坐或将腿伸到桌外,引发不良坐姿。

北京市疾控中心学校卫生所所长郭欣说,判断课桌椅高度是否符合孩子身高,可以看孩子坐姿是否符合“三个90度”,即大臂和小臂成90度、上身和大腿成90度、大腿和小腿成90度。

2014年发布的推荐性国家标准《学校课桌椅功能尺寸及技术要求》规定了课桌椅的11个型号和与之匹配的适宜就座者身高范围。一项2021年针对中部某省660所中小学校的抽样调查显示,课桌椅符合国标要求的不到20%。

东南大学附属中大医院脊柱外科中心副主任医师毛路等专家指出,课桌椅过高或过矮都会引发不良坐姿,可能增加近视、脊柱侧弯、驼背等方面风险。

课桌椅为何变“成长的烦恼”?

课桌椅与学生身高不匹配,有多方面原因。

据了解,课桌椅国家标准历经数次修改,最新版本是2014年发布的,距今已有10年,存在一定滞后性。

教育部2021年公布的第八次全国学生体质与健康调研结果显示,与2014年相比,2019年全国7—9岁、10—12岁、13—15岁、16—18岁、19—22岁男生身高分别增加

0.52、1.26、1.69、0.95、0.81厘米,女生身高分别增加0.72、1.24、0.97、0.80、0.62厘米。

深圳市2019年组织的一项调研显示,当地部分中学生身高超过190厘米,国家标准最大号0号课桌椅已不能较好满足这部分学生的需求,因此当地在最新采购标准中新增了0+号课桌椅。

教育界人士表示,虽然国家有相关的课桌椅配备标准,但在实际执行过程中,很多学校经费有限,短期内全部置换成符合要求的课桌椅有难度。

一家大型课桌椅制造企业负责人说,学校之所以喜欢固定式课桌椅,是因为它更加便宜耐用,出厂价就几十块钱。相比之下,可调节课桌椅价格高不少。福州市鼓楼第五中心小学去年的一份采购结果公告显示,该校共采购可调节课桌椅165套,共花费82170元,每套单价498元。

多位受访者指出,课桌椅匹配不上学生身高,还有一个重要原因是学校管理跟不上。一位教育部门人士坦言,很多学校虽然换了可调节桌椅,但后期维护管理跟不上,没有及时调节高度。

根据《学校卫生工作条例》,卫生行政部门对学校课桌椅负有监督职责。中部某地卫生行政部门负责人告诉记者,部门人少事多,每次到学校现场检查也以传染病防控为主,课桌椅不是重点。

让课桌椅更“合身”还需多方发力

课桌椅看似小事,却关系到每个孩子的

健康成长。让课桌椅更“合身”,为孩子们创造更舒适的学习环境,还需要多方发力。

记者了解到,为使学生课桌椅更“合身”,不少地方积极开展相关工作。

广州市中小学卫生健康促进中心主任戴秀文表示,广州市把课桌椅配备中的卫生要求融入校医培训课程,规范指导各班级课桌椅调整。“学生课桌椅配备符合率要达到80%以上;当一名学生有两个适用课桌椅型号时,优先选择尺寸较大的,为身高增长留有余地;对于身高、体重等体征明显超常的学生,应尽可能通过定制特殊型号课桌椅等方式解决。”

多地教育部门人士建议,应当加强宣传教育,提高全社会对健康使用课桌椅重要性的认识;有条件的地区应加大财政投入,尽快为中小学校配备可调节课桌椅。同时,课桌椅相关标准应当及时更新,跟上学生身高增长步伐。

“应当鼓励创新,不断改良课桌椅的设计和工艺,为学生设计出更科学、更好用的课桌椅。”陈忠玲说,可设计无需工具和专业人员操作就可以及时调节高度的课桌椅,设计更加科学合理的桌斗。

多位受访人士指出,教育部门应当加强对学校课桌椅采购和配套管理的指导,将课桌椅配备情况列入考核;卫生部门要做好日常监测和随机抽检,压实责任,及时发现问题并督促整改。(记者马晓媛、郑天虹、赵紫羽、赵旭) (新华社北京6月3日电)

■ 新华社记者 韩朝阳

芒种将至,再访卢氏,这个30余万人口的豫西山区小县,仍沿着“南香菇、北苹果”的特色产业发展路子稳步前行,因地制宜不急不躁,炎炎夏日里,这股“踏实劲儿”似一股山风卷起阵阵清凉。

卢氏,4004平方公里土地上密布4000余个山头,2400余条河流淌溪,平均海拔1221米,是河南面积最大、人口密度最小、平均海拔最高的县,也曾是深度贫困县。

驱车由北向南,山上灌木渐变为乔木,溪涧水流逐渐充盈,绿色果园变为白色大棚。以横贯东西的熊耳山为界,南部6个乡镇属于长江流域,气候湿润,降水充沛,北部13个乡镇属黄河流域,降水适中,光照充足。

花园寺村,长江流域狮子坪乡的香菇种植发源地,占地95亩的种植基地里,130个大棚每年接茬养菇120万棒,加上散户种植,全村香菇年生产规模达520万棒。

“南部乡镇气候湿润,山上多栎树,是做食用菌棒的优质原料,50多年前,村里就开始打小闹养木耳、蘑菇。”花园寺村党支部书记李建方说,近几年,政府支持菇农升级设施、迭代技艺,原来养菇的小黑棚变成了宽敞的大温棚,遮光好,通风好,还有喷淋加湿设备,再加上从企业订购优质菌棒,节省养菌时间,提高生产效率,当地香菇生产由一年一季变为一年多季,种植效益不断提升。

目前,卢氏香菇年生产规模达3.6亿棒,鲜品产



量近36万吨,形成135个专业村,带动3万余户11万余人就业增收。

南山的香菇采摘正忙,北山的苹果日夜生长。

位于黄河流域的官道口镇果岭村地处北纬34度苹果优势产业带,雨量适中,光照充足,温差较大,有数十年的苹果栽培史,近些年引进龙头企业,建起4000余亩标准化苹果种植基地。

“植株行距3.5米,宽行密植,标准化科学管理下,苹果口感好、色泽好、形状好。”三门峡鑫生源绿色果业有限公司的种植基地内,果林随地势坡形错落有序分布,大片绿色令人赏心悦目。负责人徐欣说,水肥一体化节水灌溉设施、智慧物联网数字管理设备的引入,让好土地长出更好的苹果。

卢氏县委书记胡志权说,香菇、苹果本是不起眼的区域特色农业,但深耕厚植之下,成长为带动村民就业增收的惠民产业,并培育形成100余家农业企业。在特色产业带动下,花园寺村、果岭村的村集体收入今年都有望突破百万元。

谈起香菇、苹果,卢氏的乡村干部滔滔不绝,仿佛忘却了起步时的苦累,那是一任接着一任干、因地制宜踏实干带来的获得感和幸福感。正如狮子坪乡党委书记陈炜所言:“我们是从实际出发,不贪大求新,不好高骛远,探索出富有地域特色的高质量发展路子。” (新华社郑州6月3日电)

海南琼海：雨后彩虹

6月2日傍晚,雷雨过后,海南省琼海市东部上空现一明一暗两道彩虹,与霞光映照下的城市交相辉映,蔚为壮观(无人机照片)。

■ 新华社发 摄影 蒙钟德



牙周炎危害大,怎样治疗牙周炎?

胡娟 合肥市第二人民医院 口腔科门诊

牙周炎在牙龈疾病中较为常见,主要是因为牙周支持组织以及牙龈炎症进一步感染而引起的疾病,如不能及时地采取针对性的方式进行治疗,会引起牙齿脱落、牙齿松动等问题,严重的会造成全身健康的问题。本文对牙周炎的危害以及治疗方法进行详细的介绍,有助于大家对牙周炎疾病给予针对性的管理以及预防。

一、什么是牙周炎?

牙周炎作为牙龈疾病中较为严重的一种,对支持牙齿的骨骼结构以及组织产生一定的影响。牙周炎主要是因为感染细菌而造成的慢性炎症,如不能立即开展治疗,会引起牙齿脱落以及松动,对全身健康产生一定的影响。牙周炎主要是由于牙齿积聚牙菌斑造成的,牙菌斑属于一层黏稠状态的细菌薄膜,它会在牙齿表面不断地形成。若不能立即清除,会导致牙菌斑变成牙石状态,导致牙龈的感染以及炎症有所加重。

早期牙周炎患者在发病期间症状不明显,伴随着疾病持续性地进展,患者会发生以下表现:

牙龈红肿:牙龈发生发炎、红肿症状。

牙龈出血:在使用牙线或者刷牙期间出现出血的情况。

牙龈退缩:牙龈慢慢地退缩,导致牙齿呈现更长的状态。

口臭:持续的口腔异味。

牙齿松动:牙齿逐渐松动,甚至脱落。

咀嚼困难:因为牙齿、牙龈的疼痛,导致咀嚼的难度较大。

二、牙周炎的危害

1. 牙齿松动和脱落

牙周炎自身的炎症会导致支持牙齿的牙槽骨吸收,从而造成牙齿松动,严重的会引起脱落的情况。牙周炎不但会对咀嚼功能产生影响,还会在一定程度上影响美观程度。

2. 口腔感染

牙周炎会引起牙龈溃疡、口腔异味、牙龈出血等情况。若不能实施针对性的控制,在持续性感染的情况下会往口腔其他位置扩散,引起更加严重的疾病。

3. 全身健康问题

牙周炎和呼吸道感染、糖尿病、心血管疾病等多种全身性疾病相关,牙周炎的炎症因子以及细菌会经过血液循环在全身进入,导致其他疾病出现的风险有所增加。

三、牙周炎的治疗方法

1. 早期预防和自我护理

a. 正确刷牙

每天早上以及晚上选择含氟的牙膏,采用巴氏刷牙法刷牙,确保能对牙龈以及牙齿交界位置进行全面清洁。通过软毛的毛刷防止出现损伤牙龈的情况。

b. 使用牙线或牙间刷

利用牙间刷以及牙线能对牙龈以及牙齿间隙下的菌斑、食物残渣给予有效清除,避免出现菌斑堆积的情况。

c. 定期使用漱口水

通过抗菌漱口水能促使口腔中的细菌数量有效地减少,对牙周炎可起到预防作用。

2. 专业牙科治疗

a. 洗牙(洁治)

每隔一段时间到牙科诊所开展专业性的洗牙能确保口腔健康得以维持。洗牙期间主要是通过专门的技术以及工具将牙齿表面的菌斑、牙石给予有效去除,以上菌斑以及牙石是引起牙周炎的主要因素。采取洗牙的方式能使牙菌斑的堆积得到有效避免,使牙龈炎症明显减轻,对牙周疾病的发展和发生可起到预防的作用。一般是每隔半年直到一年开展一次专业性的洗牙,通过这样的方式不但能维持牙齿的清洁度,还能够采取定期检查的方式对早期口腔问题给予确定,且开展针对性的治疗,避免出现疾病持续性恶化的情况。

b. 刮治术和根面平整术

如患者为中度牙周炎疾病,仅通过常规洗牙以及日常的口腔护理不能将牙龈下的菌斑、牙石等进行全面清除,需要选择根面平整术以及刮治术开展进一步的治疗。刮治术作为深层清洁方式,牙科医生会通过特殊的器械在牙龈下方进入,对附着在牙根表面的菌斑以及牙石进行有效清除。而根面平整术主要是在

完成刮治术之后,平滑地打磨牙根的表面,可促使细菌的再生以及附着明显减少。通过配合两种手术的方式,对炎症能有效控制,对牙周组织的再生以及愈合可起到促进作用。

c. 药物治疗

药物在牙周炎治疗期间常作为一种辅助的方法,医生会按照患者的实际情况开具口服抗生素或者局部应用的药物,对牙齿的炎症反应以及细菌感染进行控制。口服抗生素主要是经过全身作用的方式对感染的扩展进行控制。抗菌片、漱口水以及抗菌凝胶是较为常见的局部应用抗生素,能在患处直接作用,在短时间内对炎症进行缓解。不仅采取抗生素,还会通过免疫调节剂进行治疗,对组织修复以及减轻炎症可起到促进的作用。患者在药物治疗期间应该严格按照医嘱用药,按时服用药物,且定期复查,为治疗效果提供保障,还可降低副作用的发生。

3. 外科治疗

如患者为严重的牙周炎,采取非手术治疗无法获得理想的效果,可以选择骨再生手术、牙龈翻瓣术等牙周手术进行治疗,对受感染组织以及深层的牙石给予清除,对牙周组织的修复以及再生可起到促进作用。

a. 牙龈翻瓣术

牙龈翻瓣术主要是对牙龈切开以及翻起之后,对牙龈下深层菌斑以及牙石进行清洁,随后把牙龈住原位缝合。采取这种手术方法能对感染区域给予彻底清洁,加快愈合的速度。

b. 骨再生手术

骨再生手术主要是采取使用骨生材料或者骨移植物的方式,加快受损骨骼的修复以及再生速度,为牙齿提供针对性的支持。

总而言之,尽管牙周炎较为常见,但其具有极大的危害。采取定期专业治疗、维持良好口腔习惯、早期预防等方式,对牙周炎可有效治疗以及控制,对全身健康以及牙齿健康可起到保护的作用。如果出现牙龈红肿、牙齿出血等情况,需要马上上报牙科医生实施针对性治疗。

造口“玫瑰”:细心护理助你绽放新生活

陈芳 淮北市人民医院 普外科

在我们的生活中,有一个特殊的群体,他们由于肠道病变,不得不在腹壁上开一个人为的口,以便排出体内的排泄物。医务人员称这个开口为“造口”,并将其比喻成一朵漂亮的“玫瑰花”。做好肠造口护理对这些患者的生活质量和健康状况至关重要。本文将介绍肠造口护理的基本知识和实用技巧,帮助患者及其护理人员更好地应对这一挑战。

一、认识肠造口

肠造口实际上是将肠黏膜引出体外,表面布满血管,呈红色,柔软、湿润,通常突出于皮肤表面。由于造口没有括约肌,无法控制排便,因此需要使用造口袋来收集排泄物。大多数患者在出院后仍需要长期甚至永久性佩戴造口袋,这使得肠造口的居家护理尤为重要。

二、造口护理小贴士

更换造口底盘及造口袋时,应牢记ARC原则:即Apply(佩戴)、Remove(揭除)、Check(检查)。

Apply(佩戴):

1. 首先测量造口大小,并在测量的基础上加上1—2mm作为裁剪好的造口袋尺寸,选择合适的造口底盘并在造口底盘上用笔标记出测量出的尺寸并按标记已进行裁剪。

2. 撕下底盘上的塑料保护膜进行粘贴,粘贴底盘时,须绷紧皮肤从下向上粘贴。

3. 粘贴造口袋封条。

每次更换造口底盘时都需要再次测量造口大小,因为造口大小可能随着生活习惯和患者的体型以及其他因素发生变化。

Remove(揭除):

1. 轻柔地揭除造口底盘,避免机械性损伤。

2. 去除时动作轻柔,避免造口周围皮肤受伤,顺序为由上向下。

3. 用棉球或纱布卷成塞子,按压在造口上,防止排泄物突然涌

出,污染皮肤。

Check(检查):

1. 每次揭除造口袋后检查底盘有无渗漏及造口周围皮肤状况。

2. 使用棉球或柔软毛巾蘸取温水擦拭造口周围皮肤,动作轻柔,由内向外环形擦拭,再彻底擦干皮肤,必要时使用专用粘胶去除剂清洗皮肤。

3. 常规使用造口护肤粉、保护膜和防漏膏保护造口及周围皮肤,造口周围皮肤清洗不需要用碱性肥皂,它们会使皮肤干燥,容易损伤皮肤,而且可能会影响粘胶的粘附力,也不能使用酒精、碘伏等消毒制剂。

三、日常生活注意事项

1. 穿衣

(1) 衣物应柔软、舒适、宽松,避免穿紧身服装,以免摩擦造口。

(2) 腰带应松紧适度,避免压迫造口。

(3) 注意衣物的透气性,以免出汗过多导致造口袋粘贴不牢造成渗漏。

2. 饮食

(1) 均衡饮食:食物多样,谷类为主,粗细搭配,多吃蔬果、奶类、大豆,适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉,少盐少油,控糖限酒。

(2) 良好进食习惯:按时就餐进餐,细嚼慢咽,避免暴饮暴食、睡前进食。

(3) 足量饮水:每天补充约2000ml以上,少量多次。

(4) 科学烹饪:尽量食用煮熟的食物,少食生食,避免油炸、油煎及刺激性食物。

(5) 逐步添加新食物:逐步在每餐中加入新的食物,观察消化系统的适应程度。

(6) 记录饮食:记录食物摄入情况,了解哪些食物较少产生异味或气体。

(7) 如果出现下列症状,饮食需相应调整:

(8) 异味:少吃有异味的食物,如蒜、洋葱、西兰花、豆类等;增加酸奶、脱脂牛奶的摄入。

(9) 胀气:少吃容易产气的食物,如豆类、啤酒、西兰花、卷心菜、蛋类、鱼类、蒜、洋葱等。

(10) 腹泻:减少脂肪摄入,注意饮食卫生;补充淡盐水和果汁,进食面包片、米饭、面条、芝士等。

(11) 梗阻:如发生梗阻,停止进食,多饮水,及时就医;少吃易导致阻塞的食物,如芹菜、干果、椰子、爆米花等。

(12) 适当控制体重,过于肥胖会导致造口旁疝的发生。

3. 沐浴

(1) 伤口愈合后即可淋浴,避免盆浴。若需更换造口袋,可选择在摘除造口袋后洗澡。注意保护造口,花洒不宜直接冲击底盘边缘,避免强水和热水。

(2) 沐浴后擦干皮肤,待水分完全挥发后再贴新底盘。

(3) 选择合适的洗澡时机,避免饭后立即洗澡。

(4) 选择中性温和的清洁用品,避免碱性皂液。

4. 运动

可以适度运动,如游泳、打太极拳、慢跑、散步、练气功等,避免碰撞和剧烈运动,以减少造口旁疝的发生。运动时可使用造口腹带保护。

5. 出行

术后体力恢复即可外出旅行,建议初次出行选择近距离旅程,逐步增加行程。随身携带足够数量的造口产品和常用止泻药。

6. 性生活相关指导

身体允许及有性生活意愿的已婚造口患者,术后一个月可恢复性生活。检查造口袋的粘附是否牢固,造口袋周围是否有渗出,做好清洁工作,可使用迷你造口袋获得更好的视觉体验。

