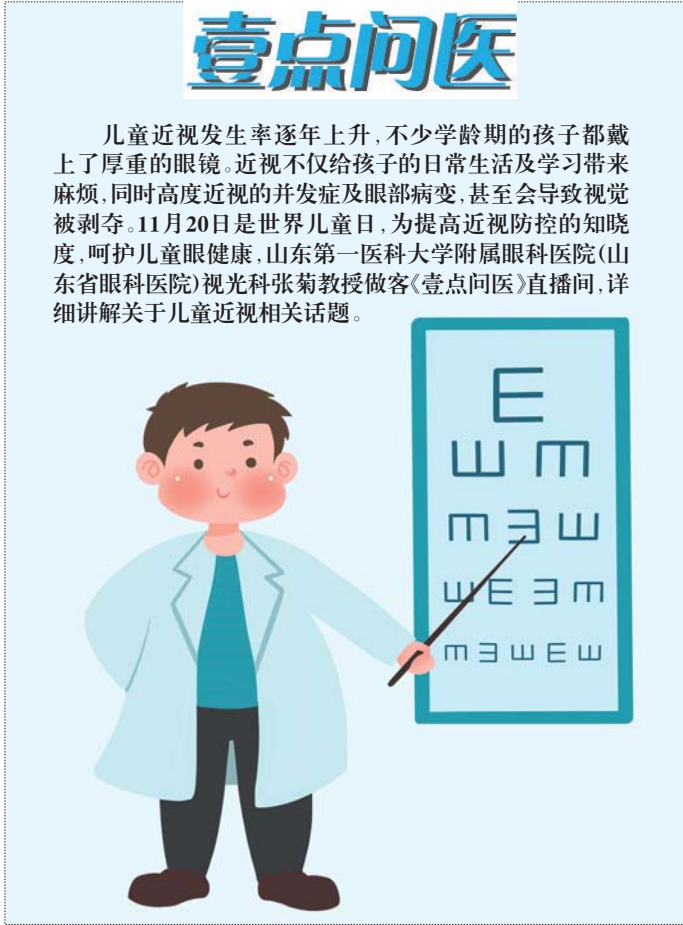


呵护孩子视力, 杜绝“小眼镜”

儿童青少年总体近视率高达51.9%, 科学防控至关重要

张如意 通讯员 汪心海
王鹏策 济南报道



教育部近日联合国家卫生健康委员会、国家疾控局印发《关于切实抓牢幼儿园和小学近视防控关键阶段防控工作的通知》, 要求前移防控关口, 抓牢幼儿园和小学近视防控关键阶段防控工作, 有效减少幼儿和小学生近视发生。专家表示, 预防近视, 要从儿童期的远视储备开始。

张菊介绍, 幼儿期是孩子远视储备最充足的阶段, 这个阶段保护好孩子的远视储备, 可以大大降低近视率以及推后近视发生的节点。

当然, 不能忽视更小孩子的视力检测, 也就是3岁以前的儿童。按照规定, 0—3岁的儿童, 要完成10次的眼健康查体。婴儿期分别为出生后1周、42天、3、6、8、12月龄; 1至3岁幼儿期, 眼健康查体4次, 分别在18、24、30、36月龄时。

高度近视容易引发视网膜出血及脱离

在山东省眼科医院张菊教授门诊上, 每天有90余人次前来就诊, 其中, 70%~80%都是近视患者。山东第一医科大学附属眼科医院(山东省眼科医院)视光科张菊教授表示, 2022年我国儿童青少年总体近视率为51.9%, 儿童近视率目前已经排名世界第一。据调查, 16—18岁青少年中, 高度近视占比约为15.1%。

12岁的周周(化名)近视高达950度, 张菊介绍, 周周6岁的时候, 近视就已经达到600度, 虽然做了后巩膜加固手术, 使眼轴增长得到延缓, 但是高度近视眼底的改变, 还是会影响到矫正视力情况。

近视受遗传和环境因素共同影响。父母中单方患有近视, 其子女发生近视的易感性比其他人高25%, 父母双方患有近视, 其子女发生近视的易感性比其他人高30%—40%。父母中有高度近视, 也就是近视度数高于600度时, 其子女发生近视的概率高达40%—60%。

平时用眼习惯不当, 也会导致近视。随着电子产品大量普及, 手机、平板成了人们最亲密的伙伴, 不过这可让眼睛“遭罪”了。“先天因素我们无法控制, 但环境因素我们尽量要注意。”张菊说, 特别是小朋友, 近视会不同程度影响孩子们的生活质量。

比如视力低下会影响学生的学习质量, 加重眼疲劳, 继而加重近视的发展。需要警惕的是, 近视患者中, 白内障、青光眼的发病率明显高于正常人。中高度近视, 特别是高度近视, 还容易引发视网膜出血及视网膜脱离, 从而可能致盲。

近视防控应从幼儿抓起

郭蕊 济南报道

随着冬季的到来, 不少人发现耳鸣问题变得更加严重, 不仅影响了日常生活, 还可能致失眠、焦虑抑郁等心理问题的出现。济南市第四人民医院耳鼻喉科副主任医师张占成提醒, 耳鸣是一种常见的症状, 主要分为客观性和主观性两种类型, 患者应及时就医, 进行全面的医学评估, 以便对症治疗。

客观性耳鸣通常指患者耳内的声音确实有音源, 医生可以直接或通过听诊器听到。常见的病因包括腭肌阵挛和搏动性耳鸣。腭肌阵挛是指口内腭部肌肉

耳朵嗡嗡响? 千万别大意

医生提醒: 耳中听到这些声音需警惕

发生异常阵挛, 产生清脆的咔嗒声, 遵医嘱使用药物一般可治愈。搏动性耳鸣则大多由血流异常引起, 声音节律与患者的心跳、脉搏同步, 多为吹风样低频噪声, 可伴低频听力损失, 通过治疗通常也可缓解。

主观性耳鸣则是患者感觉耳内有声响, 但其他人无法听到。这种耳鸣可能与耳部疾病相关, 如耵聍栓塞和耳硬化症。耵聍栓塞是耵聍分泌过多阻塞外耳道引起的, 取出栓塞耵聍后耳鸣会消失。耳硬化症则是听骨链发生局部吸收, 导致听力下降和主观性耳鸣。

特发性耳鸣是另一种常见

的主观性耳鸣, 原因不明, 声音类型多样, 如蝉鸣声、嗡嗡声、轰隆声等。专家建议, 特发性耳鸣急性发作时应积极治疗, 争取在早期治愈。如果治疗效果不佳且未发现器质性病变, 患者应调整心态, 通过转移注意力等方式缓解耳鸣症状。

需要特别警惕的是, 一些严重的疾病也可能引发耳鸣, 如突聋和听神经瘤。突聋是突然发生的、原因不明的感音神经性听力损失, 治疗越早听力恢复的可能性越大。听神经瘤则是一种常见的良性颅内肿瘤, 随着肿瘤增长可能压迫脑干、小脑, 导致功能异常, 严重

对小朋友来说, 调节力比较强, 如果不散瞳的话, 这一部分调节紧张导致的近视就会展现出来, 显示出一个虚高的度数, 容易造成误诊或配镜度数过高。张菊说, 临床上建议, 15岁及以下儿童确诊近视以及真实的近视度数, 要进行医学散瞳验光。

户外活动对近视防控非常重要

《近视管理白皮书(2022)》中明确提到角膜塑形镜、多焦点软性角膜接触镜、特殊设计框架眼镜以及药物低浓度阿托品滴眼液, 这都是经过数年临床验证、对孩子相对安全且有效的控制近视的方法。

“临床上, 医生会根据每个孩子的不同情况, 给予个性化防控方案, 尽可能做到精准防控。”张菊说, 比如8岁以下的孩子年龄小, 近视不好控制, 可以首选离焦的框架眼镜联合低浓度阿托品; 对于年满8岁的孩子, 首选角膜塑形镜; 对于度数高于600度的高度近视患者, 可以首选多焦点软镜; 当然, 如果确认孩子前期一年近视发展较快, 可以直接联合上低浓度阿托品, 这种联合控制的效果, 要明显优于单一方法控制的效果。

目前, 随着科学技术快速发展, 角膜塑形镜的设计也越来越个性化, 给孩子定制小光学区的镜片, 能让更多离焦量进入眼内, 增强近视防控效果。

“采取科学的防控方法, 可以防止近视的发生, 延缓近视的发展。”张菊建议, 一般建议电子产品单次使用时间不宜超过15分钟, 每次使用后, 休息远眺放松10分钟, 每天累计使用时间不宜超过1小时。年龄越小, 连续使用电子产品的时间应越短。

此外, 充足的日间户外活动, 对于近视防控也非常有必要。大量研究发现, 充足的光照, 可能是户外活动防控近视的最关键因素。每天在户外自然光照条件下进行两小时以上的散步、跑步、骑自行车等活动, 对防控近视都是非常有效的。

生活课堂

人参果养生吃法

人参果, 又名香瓜茄、金参果、长寿果等, 含有丰富的膳食纤维、维生素、多种微量元素, 同时含有比较丰富的多糖类, 以及黄酮类物质。人参果蛋白质含量虽然不高, 但含有比较丰富的氨基酸, 尤其是人体的必需氨基酸。

生吃: 人参果能最大程度保留营养成分。如果觉得人参果没味道, 那是买到的人参果还没成熟。

凉拌: 洗净去皮后切成小块或切丝, 加入适量盐、醋或蒜末调味即可, 清爽可口。

煮粥: 香甜易消化, 先将大米、小米或其他粗粮一起熬制, 半个小时左右, 再放入切好的人参果, 熬制一会儿即可。

泡茶: 人参果切成薄片, 用开水冲泡饮用, 有助于清热解毒、润肺止咳、增强免疫力。

冬季泡脚四大中药方

首都医科大学附属北京世纪坛医院中医内科主任医师李国菁介绍, 冬季天气寒冷, 睡前1个小时, 可以用温水泡脚15—20分钟。有助于扩张脚部血管, 促进血液循环, 入睡就会变得更加容易。

安神助眠方: 首乌藤、郁金、合欢皮、香附、石菖蒲、远志各30克, 功效: 疏肝解郁、养血安神, 适用于焦虑失眠健忘人群。

风寒感冒方: 艾叶30克、生姜30克、葱白20克、紫苏30克、防风20克, 功效: 温经散寒、祛风解表, 适用于风寒感冒初期人群。

温阳散寒方: 艾叶40克、生姜40克、肉桂20克、吴茱萸30克, 功效: 通经活络、温胃散寒止痛, 适用于寒性胃痛, 症状为胃脘冷痛, 遇热痛减, 受冷后加重等。

缓解足痛方: 透骨草30克、乳香10克、没药10克、鸡血藤30克、丹参20克, 功效: 舒筋通络、活血止痛, 适用于血瘀型足痛。

以上中药泡脚方, 将中药加水(或装入熬药袋), 先浸泡半小时后煮沸转小火, 熬20—25分钟, 倒出药液泡脚。药水量要没过踝关节, 以达到踝关节上三寸(四横指高)的地方最好。每日1次, 10天为1个疗程。

绿茶水可帮助养发护发

中国中医科学院西苑医院皮肤科主任医师宋坪介绍, 使用隔夜绿茶水洗头发, 可以帮助养发护发。注意, 这里说的隔夜绿茶水, 是用前一晚泡好的绿茶水, 而不是茶渣水。

隔夜绿茶水中含有较多茶多酚与碱类物质, 能帮助抗衰老、滋养头皮、抗菌抗炎, 对头皮健康有帮助。使用隔夜绿茶水洗头发时, 可正常使用洗发水清洗。

“进餐时间”影响健康

浙江大学医学院附属邵逸夫医院内分泌科副主任医师介绍, 一项研究发现, 与8:00前吃早餐的人相比, 9:00后吃早餐的人, 患2型糖尿病的风险增加59%。19:00前吃最后一餐, 也有助降低糖尿病风险。

《糖尿病护理》期刊发表的一项研究显示, 晚餐和睡眠时间间隔4小时以上, 有利于稳定血糖。如果按照22:00—23:00睡觉来算, 晚餐时间就是18:00—19:00。注意: 不吃早餐也会影响血糖和血脂控制, 以及胰岛素水平。 据CCTV生活圈