

假期过去了 小近视眼又多了

华厦眼科专家提醒:假近视到真近视最多3月,要抓住最佳矫正时机

本报记者 张建新

一个假期过后,一些家长会发现孩子学习有些吃力,看书时总喜欢凑得很近,带到医院检查才发现孩子近视了。“每个假期都是孩子患上近视眼或者视力度数加深的高峰期。并且近视孩子的年龄在越来越低龄化。”菏泽市华厦眼科医院小儿眼科主任曹素燕这样说。



假期没人管过度玩电子产品 孩子七八岁近视眼已很常见

采访华厦眼科小儿眼科主任曹素燕的时间安排在了下午接近下班时,“不好意思,也就这会儿有点时间。这段时间孩子来扎堆看眼睛的特别多。”曹素燕抱歉道。据她介绍,每个假期都是孩子患上近视眼或者视力度数加深的高峰期。平时细心点的家长,一般会在假期里带着孩子过来看看视力情况,及时采

取矫正等措施。而多数家长是在孩子开学后,发现孩子学习比较吃力,写作业容易错行或者看书时总喜欢凑得很近。这才带着孩子赶紧来医院检查眼睛,所以这段时间就诊人员比较扎堆。

“每个假期都是孩子患上近视眼或者视力度数加深的高峰期。”曹素燕说。孩子放假在家,由于家

长还要上班,往往照顾不过来,导致孩子看电视、电脑,抱着手机的时间增加,用眼强度增加,导致了视力的急剧下降。

“现在的家庭一个孩子的比较多,孩子玩伴比较少,而出去玩家长又不放心安全,所以多数孩子除了上补习班就是呆在家里。随着这两年电子产品的普及,特别是手机、平板

电脑等屏幕较小的电子产品,孩子长时间近距离盯着玩,很容易造成眼睛过度疲劳。”曹素燕表示,如今孩子的近视问题已经成为一个社会问题,并且近视孩子的年龄在越来越低龄化。除了一些家族遗传的原因,孩子两三岁出现近视,由于用眼不当成为近视眼的孩子,七八岁的年纪都很常见。

假性近视持续时间最长3个月 处理不当就会变成真性近视

曹素燕告诉记者,发现孩子近视眼后,一些家长难以接受孩子眼睛看不清楚的事实,担心一旦给孩子配了眼镜,就成了终生摘不掉的负担。然而这种想法带来的后果也十分可怕。曹素燕表示,在已知孩子视力出现问题的前提下,如果不能正规检查配镜,近视的发展速度会更快。此外,也有家长选择了带孩子去一些治疗机构进行针灸按摩等,往往疗效不理想再到医院验光配镜,有时也会耽误孩子视力的最佳矫正时间。

记者了解到,近视分为假性近视和真性近视。假性近视指的是眼睛在调节存在的情况下,远视力低于低于1.0,但是近视力正常,佩戴凹球面透镜片可使视力提高,但在调节完全麻痹时验光却为正视或远视。“假性近视持续时间最长3个月,如果处理不当就会变成真性近视,真的就必须带着眼镜了。”曹素燕说。

因此,她建议家长,如果孩子出现阅读过程中喜欢凑近、看远处物体喜欢眯眼、读写过程中容易串

行、学习成绩提高困难等,一定要尽快带孩子来正规的医院进行检查,另外也不可盲目地自行配镜,一旦带上眼镜,假性近视也无法再矫正回来。专业的眼科医院,为孩子们视力问题提供一系列办法。比如真假性近视甄别——睫状肌麻痹验光;医学验光检查——更精准测定度数;双眼视功能检查——调节、集合功能测定;眼部生理数据检查——眼轴长度、角膜曲率值测定等。针对假性近视的治疗可以采用治疗性

药物、高品质的光学矫正等帮助疲劳的睫状肌放松到正常状态。

最后曹素燕提醒家长,在孩子读书、写作业或者看平板电脑、智能手机时,尽量将时间控制在每半小时休息五分钟的节奏,延缓近视眼的发生和发展。可利用假期进行出游活动,孩子通过远眺风景,使眼睛得到很好的放松。此外,为保护和改善视力,应给孩子多吃富含维生素A、维生素B1和B2、维生素D、维生素E、钙、锌、铬等营养物质的蔬菜谷类。

菏泽市中医医院设立 疑难血液病诊治基金 诊治救助金可报销纳入统筹额费用的20%

本报菏泽9月16日讯(记者 张建新) 为了减轻血液病患者的经济负担,日前菏泽市中医医院设立了“菏泽市中医医院疑难血液病诊治救助金”。对于在该院血液病科住院进行诊断和治疗的患者,经济困难者可在享受国家报销政策基础上,由诊治救助金报销纳入统筹额费用的20%。

记者了解到,血液病由于发病率低,临床表现无特异性,诊断需要做多种检查,综合判断。许多血

液病为慢性病,治疗见效慢,治疗时间长,患者依从性不高。并且,血液病相关检查相对特殊,费用高,检查结果回报慢,许多检查在菏泽无法开展。菏泽患者需要去天津、北京等大城市进行诊疗,多次往返奔波。一般治疗费用高,多达十几万、数十万。另外,由于许多血液病无特效办法,患者容易听信各种说法,到处就医,服用各种药物,采用各种办法,走了许多弯路,花费高,还不见效,耽误病情。

菏泽市中医医院血液病科主任张子彦博士介绍,针对以上情况,2014年9月该科与中国医学科学院血液病医院病理中心(天津血液病医院)合作。目前菏泽市不能开展的项目可全部送至该中心。该中心是我国水平最高的血液病医院,极大方便患者就医,菏泽患者可以不出菏泽就能享受到最高水平的诊断服务,取得较好效果。

日前,为了方便患者就诊,减少患者奔波多家医院的麻烦,进一步减少治疗费

用,减轻经济负担,菏泽市中医医院决定设立“菏泽市中医医院疑难血液病诊治救助金”。在该院血液病科住院进行诊断和治疗患者,经济困难者可在享受国家报销政策基础上,由诊治救助金报销纳入统筹额费用的20%。必要时还可以请中国医学科学院血液病医院专家来中医院会诊,加上即将开展远程会诊系统,这样可以大大减轻患者经济负担,并且享受高质量的诊疗服务,惠及广大血液病患者。



编辑: 时海彬
2015.9.17
组版: 海丽
星期四

贴秋膘也要兼顾蔬菜 十字花科类还可防癌

我国民间对节气有许多讲究,多数又与吃和防病有关。比如入秋后天气渐凉,又到了“贴秋膘”的时候。大家会选择吃一些肉类等味厚的美食佳肴。在此,本报提醒市民“贴秋膘”的同时也要注意兼顾蔬菜,尤其可以多吃些具有防癌功效的十字花科类蔬菜。

中国营养学会建议,每人每天应该进食300—500克的蔬菜。蔬菜富含膳食纤维,热量低,还有一些蔬菜担当了一个重要的健康任务——抗癌。流行病学研究及实验研究发现十字花科蔬菜所含重要成分的异硫氰酸盐具有抗癌特性。

新研究发现,与不吃十字花科蔬菜的人群相比,每周至少吃一次十字花科蔬菜的参试者肾癌风险降低32%,食管癌降低28%,口腔癌、肠癌和乳腺癌均降低17%。

作为蔬菜食用的十字花科植物主要有:

1. 归于芸薹属的卷心菜、花椰菜(菜花)、绿菜花(西兰花)、各种甘蓝、大白菜、小白菜、油菜、榨菜、雪里蕻、茼蒿等。

2. 归于萝卜属的萝卜、大青萝卜、红萝卜、水萝卜、心里美等。

3. 一些深受人们喜爱的野菜,如荠菜、诸葛菜、碎米荠、独行菜、芝麻菜等。

4. 属于调味料的芥末、辣根等。

另外,一些健康的蔬菜由于烹饪方式不对,也有可能产生致癌物质。比如经常吃多油大火炒的菜就有可能增加患癌风险。因此,蔬菜还是清炒、水煮好。蔬菜含大量纤维素,口感并不及高油脂食物好,尽管如此,人们也不应该为了美味而放太多油,破坏蔬菜的健康功效。

刚刚食用萝卜等十字花科蔬菜后,不宜马上吃橘子、梨、苹果、葡萄等水果,这样可避免得大脖子病。已患大脖子病的人也应该注意,这两类蔬菜和水果不可同食,以免病情加重。

(张建新 整理)