

寒假在家用眼需注意,姜玉坤眼镜提醒您 督促孩子多给眼睛做“运动”

春节孩子放假期间,在孩子们甩掉学习的包袱,尽情看电视,玩电脑,放松紧绷了一个学期的神经之际,姜玉坤视光中心提醒,寒假里不能过度透支自己的眼睛,别忘了呵护心灵的窗户。

寒假里许多家长白天忙于工作,孩子往往独自在家,做完寒假作业后,多与电视、电脑为伴,眼睛将承受比以往更多的压力,如果忽视眼睛保护,轻则引发眼部疾病,重则导致近视或近视程度加深。

寒假中无论看书还是用电脑,每隔40分钟应休息10分钟,可以远眺窗外,使眼部睫状肌得到放松,减轻眼疲劳。远眺后如果配合做眼保健操则效果更好。要注意眼睛锻炼,可以适时进行乒乓球、羽毛球等球

类活动。因为当眼球追随目标时,在眼部肌肉协同作用下,可以提高眼球的血液灌注量,促进眼部新陈代谢。

督促孩子多给眼睛做“运动”:
极目运动:早晨在空气清新的地方,自然站立,两眼先平视远处的一个目标,再慢慢将视线收回,到距离35厘米的距离时,再将视线由近及远移到远处的目标上。反复数次然后再进行深呼吸运动,对调节眼功能有一定好处。

熨目运动:每天睡前用湿热毛巾敷眼睛,可通经活络,改善眼部血液循环。

运目运动:站立于窗前,顺时针方向或逆时针方向依次注视窗户的上、下、左、右的窗角。可舒筋活络,

运转眼球,改善视力,每日早晚各做5-10分钟。

另外,可以多吃富含维生素A、维生素C和锌的食物,如动物肝脏、禽蛋、胡萝卜、菠菜、豆类、杂粮等,这些食物能给眼睛补充最需要的营养。

姜玉坤视光中心温馨提示:假期结束,孩子又要进入紧张的学习阶段,在假期结束之际一定不要忘了给你的眼镜做个全面保养,调整镜框的外形,保养镜片的清晰度,验光复查及时了解假期视力的变化,放假,让孩子们尽情享受假期,让我们家长有更多的时间陪伴孩子,对视力的关注我们家长千万不能掉以轻心。

蓝光对视力的危害

何为蓝光

自然界的可见光一共有7种颜色,七彩世界这个词就由此而来。我们所说的蓝光指的是波长为380-500nm的可见光,作为自然光的三基色之一,蓝光是波长最短、频率最高的高能量光线,因而被广泛应用于LED技术中,来提升电子产品的品质。

电脑显示器、手机、平板电脑等基于LED技术的数码产品显示屏会发出高能蓝光。LED虽然具有节能省电优点,但其产生的高能蓝光可以穿透角膜和晶状体,直达眼底黄斑区,对眼球末端的黄斑区造成伤害。在这样的光照下,视网膜色素上皮毒性大大增加。

高能蓝光的损害作用是一个连锁反应,先引起光敏感细胞死亡,再引起视网膜黄斑变性,继而导致视力逐渐下降甚至完全丧失,而这种伤害往往不可逆转。

蓝光的危害因年龄而异

科学家发现,蓝光对眼睛的危害程度因年龄而异,6-19岁为80%-90%,20-39岁为60%-70%,40-60岁约50%。

而高能蓝光最有可能造成的危害主要体现在:加重视网膜黄斑部疾病、导致白内障术后的眼底损伤、引发视觉模糊、导致视觉疲劳、引起CVS视疲劳综合征、引发眩光;蓝光还会抑制褪黑素的分泌、干扰睡眠,提高自身重大疾病的发生率。有数据显示,63.5%的中国网民因蓝光辐射有视力下降、白内障、失明等不同程度的眼疾。

2-6岁孩子慎玩电子产品

儿童及青少年正处于人类视觉系统发育的敏感期,相较于成人更容易受到高能蓝光的伤害。专家认为,不同年龄层的人群对电子产品蓝光的承受力是不一样的,根据国内外的最新研究成果,0-2岁的儿童不宜使用电子数码产品,2-6岁以内的幼儿每次使用时间不应超过20分钟,一天累计以不超过1小时为宜。

手机和平板电脑会发出蓝光,会对眼睛造成永久性伤害。长时间接受蓝光轻则近视,重则对眼睛造成难以修复性伤害。ipad,智能手机或笔记本电脑,它们发出的光线足以刺激大脑,使得大脑处于兴奋状态,影响生物钟规律,出现入睡需要时间过长,睡眠过程中多次醒来等失眠症状。

如何减少蓝光伤害

- 1.电脑和面部保持一个恰当的距离(基本上与我们手臂的长度接近)。
- 2.使用手机时也要尽可能远离自己的眼睛,眼睛距离屏幕越远,造成视疲劳的程度就越小。
- 3.每隔20分钟就休息20秒,看着远方或20英尺之外的东西,这就是所谓的“20-20-20法则”。
- 4.购买能够过滤HEV蓝光的眼镜,过滤数码设备发出的HEV蓝光。
- 5.减少使用数码产品的时间,多出去走走,陪伴一下家人。

48小时,轻松摘掉眼镜

角膜塑形镜是一种根据患者的角膜形态和屈光状态而特殊设计的角膜接触镜。是目前唯一能迅速、大幅度降低近视度数、提高裸眼视力的非手术近视矫正方法。权威部门对角膜塑形镜作出如下评价:“角膜塑形镜是通过改变角膜形态来矫正屈光不正的一种矫正方法。目前在控制青少年近视发展方面,角膜塑形术是一种有效的并能获得清晰裸眼视力的最好矫正方法”。

一般情况下,近视的青少年在配戴一个晚上的角膜塑形镜之后可以在一整天维持较好的视力,不戴眼镜就能获得较好的视力,这便是角膜塑形镜的神奇之处。但是如果停止配戴之后,眼睛度数就会逐渐恢复到以前的近视度数,所以在告诉大家:在目前的技术条件下,角膜塑形镜只是通过对角膜进行治疗性矫正

来达到矫正近视的目的,而非能根治近视或者永久性降低度数。

哪些人可以配戴角膜塑形镜

- 1.配戴者眼部健康无其他异常或疾病;
- 2.用框架眼镜矫正近视,视力可达到0.5以上;
- 3.角膜曲率在40.00-45.00之间;
- 4.无使用可能改变眼的正常生理功能的药物;
- 5.动机明确,能够理解角膜塑形镜的作用机制,并有非常好的依从性,能遵医嘱按时复查;
- 6.一般近视度在-6.00D以下,近视散光度顺规性散光 \leq -2.00D,逆规性散光 \leq -1.00D(高屈光度和高散光可考虑特殊设计或环曲面设计)。

角膜塑形镜的优势

- 1.非手术治疗,风险小;
- 2.减少度数生效快,效果好;

3.视力矫正效果优于软性隐形眼镜;

4.使用方便,晚上配戴,保持白天好视力;

5.生理相容性较好,长期配戴不易引起角膜水肿;

6.保养简单,使用寿命长,正确护理下,镜片可使用长达2年;

7.透氧性高,不易引起缺氧及干眼症,不会造成角膜内皮细胞数的改变。

角膜塑形镜为什么那么神奇?

角膜塑形镜的神奇性,主要在于镜片的“反转几何设计,中央较平,周边略陡”,与角膜形成了良好的接触性压力和非接触的泪液负压拉力,因此产生流体力学效应从而改变了眼睛的屈光状态,降低近视度数,可以看清楚东西。

专家活动

关爱眼睛,关注视力让每个人拥有一双明亮的大眼睛,姜玉坤视光中心特在2.20日、21日,两天特邀温州医科大眼视光医院,眼视光中心副主任医师,门诊部主任,小儿斜弱视,青少年近视防控,角膜塑形验配专家黄小明来泰义诊!为广大青少年解决视力疑难杂症,让我们携手一起关注青少年近视,为您的孩子视力保驾护航。

专家介绍



黄小明,科主任、副主任医师,硕士研究生,温州医学院眼视光专业毕业,从事眼视光诊疗工作20年,有台湾太平洋视光学中心四年工作经历流年全国医院视光门诊推广经验,两年研发硬性透氧性角膜接触镜(简称RGPCL)经验,发表文章十余篇,1995年参加美国视康隐形眼镜专业知识培训,2003年参加新加坡OCULUS隐形眼镜技术培训,擅长于:视光诊疗,渐进多焦点眼镜验配、隐形眼镜(包括角膜塑形镜、RGP)验配、小儿弱视的治疗等。

活动地点:
岱宗大街金山路斜对面,姜玉坤视光中心
电话:2187300 2142800



<p>泰安店 财源视光中心店地址: 财源大街与青年路十字路口泰山剧院西邻, 电话: 6911888 金山视光中心地址: 金山店二楼, 电话: 2142800 精品店地址: 火车站银座步行街, 电话: 8227300 邱家店地址: 邱家店镇政府东行100米十字路口, 电话: 8863788</p>	<p>金山店地址: 岱宗大街金山路斜对面家园超市西邻, 电话: 2187300 齐鲁店地址: 岱宗大街齐鲁银座东, 电话: 2187076 文化路店地址: 文化路山景叠院1213号, 电话: 6271988 旗舰店地址: 迎胜路市社保处北邻, 电话: 2105217</p>
<p>宁阳店 七贤店: 宁阳县七贤路县建公司北临 电话: 0538-5661116 欣街店: 宁阳县人民会堂对面 电话: 0538-5639788 鹤山店: 宁阳县鹤山中心商场北临 电话: 0538-5766665 磁窑店: 磁窑镇二北300米路西 电话: 0538-5815659</p>	<p>西街店: 宁阳县电影院对面 电话: 0538-5630543 凌云店: 宁阳县凌云大厦对面 电话: 0538-5866667 华丰店: 华丰镇大华超市路南 邮电局对过 电话: 0538-5853389 南驿店: 磁窑镇宁阳六中南门东路北 电话:0538-5912189</p>
<p>新泰店 新泰市新甫路中段(防疫站对面), 电话: 7222273 新泰市青云路中段(春天服饰广场东50米), 电话: 7222071 新泰市新汶大街中段欧亚商城东门, 电话: 7863034 新泰市汶南镇嘉禾购物中心对面, 电话: 7712776 新泰市楼德镇文化路南头邮政局对面, 电话: 7646699 新泰市汶南镇中国邮政对面, 电话: 6638261 新泰市府前街银座商场西侧(装修中)</p>	<p>新泰市青云路中段(东南关社区西80米), 电话: 2179903 新泰市青云路中段(青云购物中心东200米), 电话: 7220713 新泰市新汶五四小区新汶中学北150米路东, 电话: 7832412 新泰市羊祜像西100米路北粮所门口, 电话: 6378127 新泰市谷里镇派出所对面, 电话: 7765328 新泰市翟镇青云联华对面, 电话: 7512686 新泰市泉沟镇农业银行对面, 电话: 6325778 新泰市禹村镇大禹广场东路北, 电话: 7672326</p>
<p>东平店 姜玉坤眼镜视光店: 东平老汽车站对过, 电话: 2125999 姜玉坤眼镜百货店: 东平百货大楼超市出口处, 电话: 18254859585</p>	<p>姜玉坤眼镜五星店: 东平105国道荷花广场东, 电话: 2825999 东平姜玉坤眼镜客服热线: 400-153-8018</p>
<p>肥城店 总店: 向阳街实验中学对面, 电话: 0538-3237568 形象店: 新城路技术监督局对面, 电话: 0538-3222658</p>	<p>视光中心: 长山街农机公司一楼, 电话: 0538-3217867 盛世佳和店: 长山街盛世佳和一楼, 电话: 15269838059</p>