



理事单位:

菏泽市立医院  
菏泽牡丹区中心医院

菏泽市中医医院  
菏泽开发区中心医院

菏泽市第二人民医院  
菏泽博爱医院

菏泽市第三人民医院  
菏泽爱尔眼科医院

菏泽市传染病医院  
菏泽华夏眼科医院

菏泽市牡丹人民医院

## 暑假结束,小心“眼镜”找上门 暑假使用电子产品用眼过度,很多学生视力下降

本报菏泽8月28日讯(记者周千清) 天气渐凉,菏泽中小学暑假进入尾声,自由自在的整个暑假的中小学生们重新回到教室,家长需要注意的是,孩子们的视力是否发生变化。因为暑期没有了学校的管束,很多孩子日日与电子产品为伴,等到开学的时候才发现,视力下降了。

“孩子,把下巴放在这里。”28日,在菏泽华夏眼科医院小儿眼科,准备检查视力的患者大排长队。

“快开学了,我们才注意到,孩子现在看东西都眯着眼睛。”市民李先生说,孩子今年

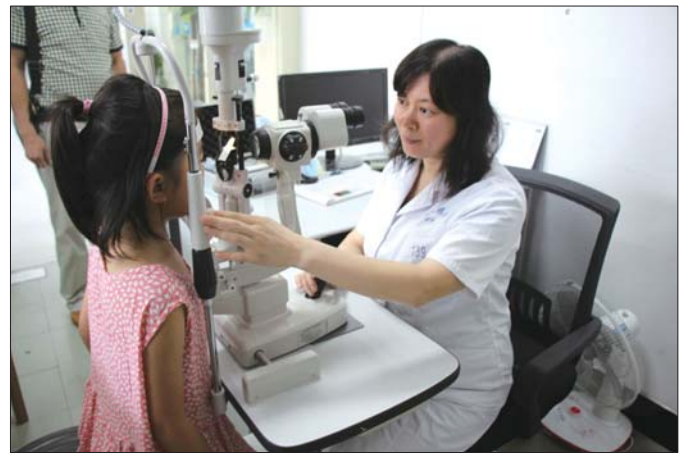
9岁,他放暑假后,自己和爱人还要上班,所以孩子有时在奶奶家,有时自己在家,写完作业就会看看电视,玩一玩平板电脑。

“因为工作比较忙,所以很多时候对孩子的管教只能叮嘱一下。”李先生说,他和爱人不上班的时候会尽量带孩子到户外活动,他们不在家的时候只能靠孩子的自觉。没想到,暑假结束了,孩子的视力还是受到了影响。

菏泽华夏眼科医院小儿眼科主任曹素燕告诉齐鲁晚报记者,暑假期间,前来问诊的中小学生对平时增加两倍。

“近期来检查视力的人群达到了高峰。”曹素燕说,这其中很大一部分是因为近视前来就诊,“除了少数先天性的近视,很多孩子的近视是后天用眼过度造成。”

曹素燕提醒家长,已经开学了,家长要注意观察孩子用眼的情况,“如果看东西眯眼,看不清,要及时配眼镜矫正。”她说,如果孩子已经近视,一定要去正规的配镜机构配镜,不要排斥戴眼镜,“近视的眼睛就像生病的人,不治疗让它继续干活,只会更加重,采取正确的矫正方式,能有效遏制度数的增长。”



曹主任在为即将开学的学生查眼。



## 矫正孩子视力 家长马虎不得

### 配镜篇:

暑假期间,菏泽市各大医院检查视力的青少年人群量也达到一个高峰。从数据来看,来到医院就诊的中小学生对,基本都存在视力损伤,其中极大一部分是近视,其他的存在弱视、斜视等眼疾。针对近视学生,菏泽华夏眼科医院小儿眼科主任曹素燕介绍,正规验光科学配镜对真性近视的孩子尤为重要。曹主任指出,正规的医学配镜共有五道程序。

#### 程序一:眼病检查细致无疏漏

要做眼部健康的相关检查,包括裂隙灯和眼底镜,裂隙灯检查可以排除角膜炎、倒睫、白内障等眼病,眼底镜可以排除青光眼等病,这些疾病都可能引起视力降低。

#### 程序二:散瞳验光更精准

对于初次配镜者,无论年龄大小都要散瞳,12岁以下散瞳时间应在一周以上,12岁以上可以短时间快速散瞳,连续滴阿托品散瞳液5次,每次间隔5分钟。

#### 程序三:常规视力查询是基础

检查视力,也就是人们说的插片验光。

#### 程序四:双眼视功能检查不可少

第四步要做双眼视功能调节检查,通过检查可以弄清楚双眼视物集合、散开的配合程度,可使配的眼镜更合适。

#### 程序五:综合眼部数据 科学配镜

做完以上四步,接着要综合眼部情况

进行针对性配镜,只有这样配的眼镜才更合适。

如果孩子看东西经常眯眼睛、揉眼、频繁眨眼、视力下降,以至于影响学习成绩。曹素燕主任指出,此时应及时检查,特别是真性近视还是假性近视。曹主任表示,假性近视患儿要进行散瞳,避免眼睛疲劳,调整用眼习惯,有利于视力恢复;而真性近视患儿则需要经过正规医学验光配戴眼镜,如果您的孩子戴上眼镜视力仍然下降,原因有可能是眼镜不合适。

曹主任提醒,暑假期间,家长应引导孩子看电视、上网的时间制定节制,半小时左右休息一下眼睛,多做户外运动,避免用眼过度。此外,3-6岁、10-13岁、16-18岁的孩子眼睛和身体一样正在快速发育,这个阶段应注意营养均衡,少吃甜食、速食食品,多吃蔬菜、水果。

据了解,华夏眼科曹素燕主任在青少年屈光不正、弱视、斜视等方面拥有丰富的就诊经验,在控制近视增长、弱视训练提高、斜视手术矫正等方面具有很深的造诣,是菏泽市少有的熟练掌握小儿全麻斜视矫正手术的专家。华夏医学验光配镜中心在专业技术方面具有其独特的专业优势,所有的工作人员均经过严格的专业培训,拥有国家认证的技师、医师等从业资格,在近视镜、远视镜、花镜、角膜塑形镜等方面的验配上具有丰富的实践经验。

本报记者 周千清

### 选镜篇:

让学生逍遥自在的暑假让“小眼镜”增多,很多儿童也不能幸免。儿童由于正处于生长发育阶段,近视度数会因用眼过度、配镜不当等因素而不断增加。眼科专家指出,学龄儿童在选配眼镜时,一定要在家长带领下进行散瞳检查,不能在眼镜店里随便接受电脑验光了事。需要提醒的是,眼镜配戴合适与否,直接影响儿童眼睛健康。

菏泽华夏眼科医院专家曹素燕介绍,学龄儿童接受医学验光时必须散瞳,散瞳药物的选择和使用因人而异,散瞳的目的是放松眼肌排除假性近视,检查眼睛在静息状态下的真实屈光状态。到医院就诊时,学龄儿童还应建立屈光发育档案。由于这些儿童的眼球尚处于发育阶段,根据其目前眼睛的状态,可以预测其将来是否会发生近视,屈光发育档案可以有效、及时地跟踪指导他们的用眼情况并予以及时干预。

专家提醒家长为学龄儿童选配眼镜时,应注意以下六点:

1、儿童鼻梁大多数比较低,处于发育阶段,应选鼻托高的或鼻托可调的镜架。

2、大多数儿童顽皮好动,对眼镜的摘戴、摆放不太在意,选择树脂镜架会更安全,不易变形,配戴更持久。

3、儿童选择金属眼镜架时好选择全框镜架,尽量不要选用半框或无边框架,因这两种眼镜架较易受损坏。

4、儿童鼻梁处于发育阶段,鼻梁骨比较脆弱,应选择轻便的眼镜。一般而言眼镜重量在13-19克之间较为适合。

5、镜片的光学质量会影响到视觉质量,要选择透光率好的镜片,避免劣质镜片加重近视程度。

6、儿童应该选择安全、不易碎的树脂镜片,这样可避免由于镜片破碎造成的眼外伤。

在注意上述事项的同时,还要考虑儿童的脸型、瞳距及度数,眼镜的度数一定要和处方一致,眼镜的光学中心一定要和每只眼睛的瞳距一致,因为80%的人两眼瞳距并不相同,眼镜戴好后应与脸部呈10°~20°的倾斜角,便于看清远近物体。眼镜的度数有变化时一定要引起重视,学龄儿童至少半年复查一次眼睛的度数,若有变化必须及时调整。

本报记者 周千清

医讯

## 鲁心医院北京专家门诊(8月)

菏泽鲁心心脑血管病医院是一家三级心脑血管病专科医院。北京阜外医院、北京宣武医院等医院的心脑血管病专家定期在该院坐诊,使菏泽心脑血管病患者在家门口享受到国家级医疗服务。

8月5日 北京阜外医院心内科  
贾友宏 主任医师、教授

8月20日 北京阜外医院心内科  
项志敏 主任医师、教授

8月5日 北京宣武医院神经内科  
王锁彬 主任医师、教授

8月26日 北京宣武医院神经内科  
赵利杰 主任医师、教授

8月12日 北京胸科医院心内科  
张健 主任医师、教授

8月26日 北京胸科医院心内科  
张健 主任医师、教授

8月19日 北京阜外医院心内科  
高展 主任医师、教授

专家坐诊每日限号30人

地址:菏泽市黄河路与牡丹路交叉口(鲁西南五金建材大市场东邻)  
乘车路线:10路、14路、23路、28路公交车 电话:0530-5038999

## 东明县对农村集中式供水单位开展专项卫生监督检查工作 农村自建供水没消毒?不行!

本报菏泽8月28日讯(记者周千清) 为加强农村公共供水卫生监督管理,保证农村公共饮水卫生安全。近期,东明县卫生计生综合监督执法局抽出饮水卫生监督执法人员,利用近一个月的时间,在乡镇卫生院卫生监督协管员的配合下,有序地对全县农村集中式供水单位开展监督检查工作。

本次专项行动出动监督员51人次,书写卫生监督意见书57份。

检查中发现,各个农村供水站在水源防护方面有所加强,91%以上供水站建有井房且封盖加锁,但有些是简易井房,在防蚊、防蝇、防鼠、防投毒等设施还不规范,个别井房附近有渗水厕所,井头有露天放置的现象。前期配置的几处除氯设备,由于各种原因已早已

关停;个别行政村供水站由于水费收缴困难,处于供水时供、时断现象。

在饮水卫生管理工作方面,全县农村供水从业人员的健康体检和卫生知识培训工作尚需提高,大部分农村集中式供水自建单位都没开展水质净化与消毒工作,均没有水质日常自检能力,村民对长期饮用的水质是否符合国家卫生标准都不清楚,所以说这些供水单位都不具备申请办理饮用水卫生许可证的条件。相当一部分供水单位存在着饮水安全风险。

通过这次监督检查工作,基于农村公共供水存在的问题,卫生监督依法履责,强调供水单位的主体责任,对卫生管理和卫生设施安全隐患比较大的供水单位,督促限期整改,下一步在监督检查中并得到有效落实。