



## 眼睛保护大法

◎坐姿端 光线足：  
保持正确握笔姿势,坚持“一拳一尺一寸”,注意家庭照明。

◎少看近 多看远：  
持续近距离用眼时间不宜超过30-40分钟。

◎沐阳光 常运动：  
每天累计户外活动时间至少2小时。

◎眼保健操坚持做：  
每天坚持正确做眼保健操。

◎均营养 足睡眠：  
保证充足睡眠,均衡日常饮食,少吃甜。

◎电子产品要远离：  
减少电子产品的非必要使用,坚持“20-20-20”原则即:使用电子产品20分钟后,向20英尺(约6米)以外的地方远眺,保持20秒钟。

# 放个寒假,“小眼镜”又多了

## 近视“防”大于“治”,多到阳光下跑跑比啥都管用

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广

元宵节过后,孩子们陆陆续续回到校园。“神兽归笼”本是件开心事,但不少家长又犯了愁:寒假过后,孩子个头没怎么长,眼睛近视度数倒是涨了不少。近日,齐鲁晚报·齐鲁壹点记者走访济南多家医院发现,不少眼科门诊排满了小病号,究其原因,还是寒假用眼过度造成的。

### 过个寒假,孩子近视100多度

“孩子看不清东西,总是揉眼,来查查是怎么回事。”家住英雄山路的孙先生告诉记者,孩子今年上3年级,寒假时间,自己的手机回到家就被孩子“没收”,连续看动画片。最近他和妻子发现,孩子看电视时离得越来越近,读书写字头也很低,莫不是近视了?

2月13日,孙先生带孩子来到一家眼科医院检查视力。医生检查发现,孙先生的孩子的确有些近视,100多度。医生介绍,目前来看,近视一旦发生便无法恢复,无论是戴角膜塑形镜还是框架眼镜,都只能延缓近视加重。

根据临床统计,青少年近视后在没有任何干预的情况下,近视度数增长的幅度为每年50-100度。按照这个速度,一名近视200度的初二学生,等到上大学,很可能发展为高度近视。

### 近视了就该戴眼镜

13岁读初一的浩浩,医学验光后显示,右眼350度,左眼400度。面对这样的结果,浩浩的父亲李先生眉头紧皱,他后悔当初没听从医生的建议。

原来,浩浩去年曾来医院检查过眼睛,

当时近视150度,医生建议治疗,并配戴眼镜。“我听说戴眼镜只会让孩子的近视度数越来越大,所以检查之后就走了,也没进行任何治疗。”李先生说。

随着学业压力越来越大,浩浩的近视度数像坐过山车一样,涨了200多度。

“只要近视了,就要配戴眼镜。”山东中医药大学附属眼科医院视光中心孙伟主任介绍,一副合适的眼镜不仅能矫正视力,还能帮助控制近视度数的增长。

比较常见的矫正视力的眼镜有框架眼镜和角膜塑形镜。

框架眼镜是用于儿童近视的最初治疗方法,也是目前最安全的方法,因为框架眼镜不仅能使视野清晰,潜在副作用也少。角膜塑形镜由于“夜戴日清”的特殊视觉效果,越来越受到家长青睐。不过,作为特殊类型的角膜接触镜,角膜塑形镜在临床应用中也有特别要求,家长在帮孩子使用时一定要注意。

### 真性近视不可治愈

生活中,真正能做到科学预防近视的孩子不多,部分家长可能因为一些认知误区,反而伤害了孩子的眼睛。

孙伟介绍,孩子发生近视,一般的表现有:看远处物体时眯眼、频繁揉眼、看不清黑板上的文字或远处的物体。需要注意的是,即使能看清远处的物体,也存在单眼近视的可能性,可交替闭上一只眼睛进行自测,以便发现单眼近视,及时矫正,避免双眼视力差对眼睛造成更大伤害。

“很多家长觉得,孩子近视了先等等,说不定近视就好了。”孙伟表示,近视分为真性近视和假性近视,假性近视可以通过一定的干预手段恢复到正常视力。而一旦确诊为真性近视,在现有技术条件下是不

能治愈的,只能通过一定手段,例如配戴框架眼镜、角膜塑形镜来控制近视发展,防止引起眼底病变。能把度数维持在理想范围内,已是最佳治疗效果。近视的重点不在于事后治疗,而在于前期预防,“防”大于“治”。

平时眼镜店或学校组织体检时进行的视力检查,都不是非常准确。比如,要想测得准确的屈光度数,通常要通过散瞳验光。散瞳验光的实质是,放松由于眼肌长时间过度紧张而产生的疲劳,从而得到眼睛真正的屈光状态。这个过程需要应用药物,使眼睛的睫状肌完全麻痹,失去调节作用。

医学验光很复杂,涉及二十几项检查,通过这些检查,除获得客观的屈光数据外,还可以预判孩子日后会不会近视。

### 多让孩子到户外跑跑跳跳

“平时一定要让孩子多出去走走,这对于预防孩子近视很重要。”孙伟说,眼睛的休息方式不是闭眼,做眼保健操,或戴一个护眼仪接受按摩,而是到户外,到阳光下去。有研究表明,长时间待在室内活动的孩子,患近视的概率是其他孩子的5倍,如果孩子在此期间还近距离用眼,近视风险更会大大增加。户外的阳光会刺激人体分泌多巴胺,这是一种在脑细胞之间传递信号并在眼睛发育中起作用的化学物质。被激活的多巴胺,可以减缓眼睛轴长增加,使其保持更健康的形状。

因此,除了读写时保持正确姿势,坚持良好的用眼习惯,还要让孩子多出去,接触阳光,效果胜过一切护眼产品。

孙伟提醒家长,一旦孩子被确诊为近视,应积极进行矫正,具体采用何种治疗方式,应听从医生指导,定期进行眼科检查,防止近视加重,不要相信那些“能治愈近视”的商业营销。

# 孩子嗓子“上火”,多喝水管用吗



齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广

春节假期,各种聚会少不了。天天大鱼大肉不断,好多小朋友出现发热、咽痛等“上火”症状。对“上火”来说,多喝水管用吗?

解决这个问题前,我们先来了解一下,所谓的“上火”究竟指什么。山东省中医院儿科医生王晓介绍,春节期间,大家饮食多

为肉制品或油炸食品,用饮料及乳制品取代白开水,儿童饮食不能自控,食用肉食过多,胃腑积热,火热上攻,导致咽喉红肿疼痛,甚至溃烂化脓,引发高热,这便是最常见的“上火”——化脓性扁桃体炎。该病主要表现为发热,伴咽痛,部分患儿可能咽痛不明显,仅表现为发热,查体时可见扁桃体表面有黄白色脓点。

好多家长不免有疑问:“孩子吃得太好导致上火,在家里清淡饮食、对症处理就可以,还用去医院吗?”

王晓介绍,化脓性扁桃体炎多为细菌感染,若不及时治疗,可能出现中耳炎、颈部淋巴结炎等,甚至可能导致肾小球肾炎、

风湿性关节炎等。同时,发热、嗓子疼痛不适感也会影响患儿日常休息、进食,所以建议及时就诊。

对于化脓性扁桃体炎的治疗,可不是单纯的“多喝水”就行。“除了根据血象指标,针对性地应用抗生素外,我们还有中药及中医外治。”王晓表示,中药不仅可以缓解患儿发热、咽痛等不适,还能调理患儿易“上火”的体质,从根本上解决问题。同时,我们还有阙上针刺治疗,一针快速缓解患儿发热、咽痛的困扰。

总之,孩子发热伴嗓子痛不仅仅是“上火”,“多喝水”也不一定能解决根本问题。

## 生活答疑

### “夺命杀手”悄无声息?

急性心梗的发生常被认为是突然倒地、无声无息。可实际上,大多数心梗患者发病有一定的“时间轨迹”,若能及时发现,尽早就医,就能大大降低死亡风险。研究发现,超过半数心梗患者在心源性猝死前1个月曾出现症状,且九成在猝死前24小时会再次出现症状,但只有19%的患者呼叫救护车。前期症状包括:

1.胸闷,总想长出气;2.胸痛、心慌、呼吸不畅;3.腹痛,且疼痛有加重、范围越来越大的趋势,与以往胃疼有差别;4.牙疼,尤其是一累就牙痛、一生气就牙痛,或是劳累、激动后牙痛加剧,这种痛往往累及多颗牙齿;5.不明原因的恶心呕吐等。

如果近期出现以上症状,应提高警惕,及时就诊。这时冠状动脉还没完全堵塞,及时采取措施,就可以避免随后的心梗发作。

### 一孕傻三年?

一孕傻三年并没有特别明确的科学依据。怀孕本身不会导致智力下降。怀孕期间,胎儿会通过母亲身体获取成长所需的能量、蛋白质等营养成分,在哺乳过程中,母亲也要消耗很多能量,这就导致母亲本身营养不足,反应变慢。此外,在怀孕和养育孩子过程中,母亲需要花费很多精力,导致睡眠不足,缺乏运动,出现健忘、迟钝等表现,跟“傻”不沾边。

### “0蔗糖”就是无糖?

“0蔗糖”可理解为未添加蔗糖,但并不代表该食品内不含葡萄糖、麦芽糖、果糖等其他糖类。“0糖”和“0蔗糖”表示的含糖成分、含糖量截然不同,有着本质的区别。

### 淡盐水通便排毒?

盐水中含有钠离子,所以其中的渗透压会比白开水高。摄入高渗的液体后,确实有利于通便。但前提是,只有高浓度盐水,才能达到一定的渗透压并起到通便作用,而晨起喝的淡盐水是起不到这个作用的。

淡盐水进入肠胃后,很快会被吸收到血液中,所以只是增加了血容量,最终通过小便排出。所以淡盐水也没有排毒的效果。

### 晨起第一杯水喝什么

白开水是晨起第一杯水的最佳选择,喝水时间最好是在起床半个小时后,水要喝现烧的,不要喝隔夜水。饮用量在200ml~300ml,水温最好是20℃~40℃,喝水时要小口慢饮。晨起喝水,可以补充身体代谢失去的水分,改善夜间脱水情况。

### 如何控制尿酸

北京大学人民医院风湿免疫科主任医师张学武介绍,尿酸高跟体重是有关系的。越胖的人,高尿酸血症发生率越高。对于高尿酸血症的病人,提倡管住嘴、迈开腿。尽量不吃高嘌呤饮食,比如喝啤酒、吃大量海鲜或者动物内脏等;多进行游泳、蹬车、散步等运动。

### 眼肿就是肾不好吗

中日友好医院肾病科主任医师李文歌介绍,睡醒后,眼皮有点水肿是常见现象。如果水肿比较明显,建议大家去医院做一个尿常规检查,如果没有蛋白尿,那么就排除了肾脏疾病。如果眼睛水肿很明显,也要排除一下甲状腺疾病。(小健)



扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点

编辑:于梅君 美编:马秀霞 组版:洛菁