

记者 张如意 实习生 时嘉

8岁儿童竟查出600度高度近视

2019年12月,年仅8岁的睿睿被查出600度近视。随后几年,由于网课增多,户外活动减少,睿睿的近视以一年100多度的增长态势飞涨,张女士焦急万分。

近些年,中国儿童近视问题非常严峻,我国青少年近视率目前已排名世界第一。据国家卫健委数据统计,2020年我国儿童青少年总体近视率达到52.7%,小学阶段达到35.6%,高中阶段达到80.5%。

“在门诊上,平时一天能看80余位近视患者,一到周末或节假日,基本每天都在200人以上,甚至一些两三岁的幼儿也查出了近视。”山东第一医科大学附属眼科医院(山东省眼科医院)视光科主任张菊说,像五六年级的孩子,大约有40%的“小眼镜”,初中基本一半以上孩子都戴上了眼镜。

张菊表示,近视有一定的遗传易感性。由于现代生活方式改变,孩子们看近时间太长,户外活动时间太短,这两大因素造成了近视的发生发展。同时,不正确的阅读姿势,过明或过暗的阅读环境,喜甜食的习惯,也都是造成近视的原因。

“我们国家普遍将600度以上的近视称为高度近视。”张菊介绍,高度近视可引发一系列眼部病变,最常见的就是高度近视并发的白内障和眼底病变。白内障需要手术解决,眼底病变治疗起来比较复杂和棘手,如黄斑变性、视网膜萎缩、视网膜裂孔和孔源性视网膜脱离,这些都是可以致盲的疾病。

散瞳验光让“真假近视”不再难辨

专家表示,预防近视要从儿童期的远视储备开始。

张菊介绍,新生儿眼轴大概是17毫米,因此相当于有300度的远视,视力很差。随着年龄增长,眼轴逐渐增长,远视也逐渐缩小,至15岁左右完全消失,

「小眼镜」咋越来越多

医生:近视防控要遵循科学原则

每天看诊几十位甚至上百位近视患者,视光科医生不仅要面对越来越多的“小眼镜”,还要面对越来越多焦虑的家长。据权威预测,至2050年,我国的近视率将达到66.8%,高度近视率将达到13%。那么,真假近视如何分辨,青少年又有哪些近视防控手段?记者为此进行了采访。



这个过程称为正视化。如果眼轴发育过快,远视过早消失,继续发展就会出现近视。“因此临床上,我们建议不同年龄的儿童,保持一定度数的远视,以防止后期出现近视。”

有些家长发现孩子出现揉眼、眯眼等症状,就会猜测孩子是不是得了近视,到了医院,经过检查才得知这是假性近视,那么,真假近视该如何判断呢?

张菊介绍,眼球内部有一肌肉叫睫状体,负责调整眼睛的变焦镜头,看远时放松,看近时紧张,让眼睛看近看远都清楚。假性近视就是睫状肌紧张,功能紊乱,无法自行放松导致调节性的近视,因此也可称为功能性近视。临床上常利用散瞳药物,把肌肉的紧张放松,这部分度数就会消失。

真性近视则是因为眼球结构发生了变化,比如角膜变突

或者眼轴拉长,导致近视,这种度数,即使进行散瞳验光,也不能降低,被称为“真性近视”。

尤其对于小朋友,调节力比较强,如果不散瞳的话,这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,因此临床上建议,14岁及以下的儿童确诊近视以及真实的近视度数,要进行医学散瞳验光,散瞳验光可以让“真假近视”不再难辨。

“近视可治愈、可逆转”的说法不可信

对成人来说,干预近视可以通过戴眼镜或激光治疗来实现,那么对于正在发育阶段的青少年儿童,有没有“特殊手段”来控制近视呢?

张菊介绍,在《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,这些都是经数年临床验证,对孩子相对安全且行之有效的控制近视的方法。

“临床上,医生会根据每个孩子不同的情况,给予个性化防控方案,尽可能做到精准防控。”张菊说,比如对于8岁以下孩子,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的患者,可首选多焦点软镜;当然,如果确认孩子前期一年近视发展较快,可直接联合低浓度阿托品,目前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,角膜塑形镜的设计越来越个性化,给孩子定制小光学区的镜片,能增强近视防控效果。

张菊提醒,有些家长听信一些小机构“让视力逆转,治愈”的说法,不给孩子戴眼镜,迷信一些不科学的训练治疗,结果一年后孩子视力竟涨了200多度。“家长会问,机构里前后给孩子测的视力的确有进步啊,怎么还能涨这么多呢?有的是因为这些不正规机构使用了不符合国家标准的视力表,误让家长以为孩子的视力真的“逆转”了,殊不知耽误了孩子的近视防控。”

“近视防控一定要遵循科学原则。”在的日常的近视防控中,张菊表示,首先在生活中,写字姿势要端正,书写时做到“一尺一拳一寸”。要在光线明亮、稳定的环境中看书学习。观看电子屏要遵循“20-20-20法则”:即看近20分钟→看20英尺外也就是6米左右的地方→20秒以上,督促孩子养成科学用眼的好习惯。

其次,注意保证充足睡眠,均衡饮食,不挑食,不偏食,不要摄入过多甜食、油炸食品。

最后,建议每3个月到医院查一次眼睛,发现近视及时加以矫正。即使孩子真的近视了,家长也不要过于焦虑,听从专业医师建议,科学防控,切忌有病乱投医,错过防控时机。

生活课堂

哪些穴位可以缓解咽痛

①鱼际穴:位于第一掌骨中点桡侧,赤白肉际处,每次按揉18—20下,一天两次,清热利咽、止咳平喘。

②少商穴:在拇指的指甲盖下缘和内侧指甲盖交接的地方,采用掐的方法,每次掐9下,一天掐2次—3次即可,有清肺、利咽、泄热的作用。

脚跟痛警惕足底筋膜炎

脚跟痛需警惕足底筋膜炎或跟骨高压症,疼痛在早晨下床走第一步时最为明显,但行走一段时间后,足底筋膜会变得较为舒展,症状会有所缓解。可采取保守治疗,对足跟疼痛的情况进行改善,平时不要穿太紧、太旧的鞋或人字拖,否则都有可能加重症状。也不要突然增加运动量,平时注意控制体重。

蜂蜜这样吃更健康

蜂蜜+梨:缓解干燥上火。梨蒸熟,加入2勺蜂蜜,可润肺润燥。

蜂蜜+牛奶:增强抵抗力。在牛奶中加入一小勺蜂蜜,可起到抗疲劳、增强抵抗力的作用,可以在早起和入睡前饮用。

蜂蜜+菊花+枸杞:明目、养肝肾。菊花3克,枸杞10克,泡水后加入2勺蜂蜜一起饮用,可帮助明目、养肝肾。

蜂蜜+芹菜:有助控制高血压。芹菜100克—150克洗净榨汁,加蜂蜜炖服,每日服用一次,对降血压有帮助。

蜂蜜+百合+粳米:养心安神。百合100克、粳米100克,熬制成粥加入蜂蜜,晚上睡前食用可养心安神。

睡前喝温牛奶可助眠?

生活中,不少人睡前喝一杯温牛奶的习惯,说是有助于睡眠。牛奶中含有丰富的色氨酸,的确有促进睡眠的作用。

但喝完牛奶睡觉,机体在睡前逐渐进入睡眠的低耗运转状态,而睡前喝牛奶,机体需要消化和吸收,肾脏在休息状态下继续工作,长期如此,会大大增加身体负担,导致伤肾。

醋泡黑豆补肾明目

中国康复研究中心北京博爱医院副主任营养师史文丽介绍,醋泡黑豆不是生泡,也不是煮熟了再泡,而是把黑豆用中火炒熟后晾凉再泡,具体做法如下:

1.洗净的黑豆放入锅内,中火炒至破皮后,转小火炒制5分钟;2.盛出晾凉;3.炒好的黑豆放入玻璃罐中,加入陈醋没过豆子;4.等黑豆充分吸收陈醋即可食用,一次吃2颗~3颗。

醋泡黑豆可以补肾明目,有研究表明,黑豆在PH值小于7的环境中,抗氧化、抗自由基的能力最好,花青素也更易被人体吸收,所以对于黑豆来说,醋泡黑豆是比较好的吃法。

注意:胃溃疡、胃酸过多,对醋或黑豆过敏人群,不宜食用醋泡黑豆。

红参红茶饮补气健脾

取红茶3克,红参1克,倒入150毫升开水,泡10分钟。红参具有补气健脾的作用,红参和红茶搭配,加强了益气健脾作用。红参和红茶都性温,所以对于虚寒,尤其是脾胃虚弱的人群比较合适。但是对于实火亢盛的人群就不太合适了,实火亢盛表现为平时容易便秘、口干口臭明显、牙龈容易出血,那么这类人群喝红茶容易上火。小健

不同年龄孩子,“面子”问题咋改善

根据不同皮肤特点,选择合适的护理方式很重要

记者 韩虹丽 通讯员 孙萍萍

儿童的生长发育包括新生儿期(0~28天)、婴儿期(0~1岁)、幼儿期(1~3岁)、学龄前期(3~6岁)、学龄期(6~10岁)及青春期(10—20岁)。不同阶段儿童皮肤结构及生理特征亦不相同。因此,充分了解不同时期儿童皮肤特点,并选择适合的皮肤护理方式尤为重要。

新生儿期

新生儿皮肤主要特点是,表皮屏障功能不完全、真皮纤维结构不成熟、黑素细胞功能低下、皮肤表面的pH值接近中性。

皮脂腺和汗腺分泌功能不完善,出生后,受母体雌激素的

影响,皮脂分泌增多,容易产生新生儿痤疮,而小儿汗腺发育不完全,往往容易出现痱子。

山东省妇幼保健院医学美容与整形外科主任王彦表示,日常护理建议选用新生儿专用、中性或弱酸性的洗护用品,避免高温刺激。

研究表明,葵花籽油、橄榄油、芝麻油等含有大量脂肪酸,特别是具有抗炎成分的亚油酸,可以减少新生儿(尤其是早产儿)皮肤水分丢失,保存热量和能量,能加快皮肤屏障的形成,促进生长。

婴幼儿期

王彦说,由于皮肤屏障发育不全,同时受免疫、遗传、外界刺激共同影响,婴幼儿往往

容易出现尿布皮炎、接触性皮炎、湿疹及特应性皮炎等。

“日常皮肤护理,以清洁和保湿为主。润肤剂可加强皮肤屏障功能,保护表皮的完整性,应用含葵花籽油、椰子油、凡士林等成分的护肤品,起到润肤和抗感染效果,降低湿疹的发病率。”

学龄期儿童

“学龄期儿童皮肤护理,与婴幼儿期类似,应尽量选用接近自身皮肤pH值的护肤品及洗护用品。”王彦表示,防晒剂应选用纯物理防晒剂,如二氧化钛和氧化锌,避免使用化学防晒剂,如二苯酮、对氨基苯甲酸酯、水杨酸酯等。

防晒产品中添加的润肤成

分,对儿童不健全的皮肤屏障有很好的保护效果,但其渗透性不宜过高,含天然植物油脂类,如霍霍巴油、植物角鲨烷、阿甘油、澳洲坚果油、白池花籽油等,这类儿童防晒剂可同时达到防晒和润肤效果。

青春期

青春期的孩子由于皮脂分泌旺盛,容易出现痤疮。王彦建议,青春期孩子皮肤护理,应以清洁、抗炎、保湿为主。“日常饮食要避免过多糖分、油脂及奶制品摄入。”王彦说,使用含保湿成分的护肤品,能起到抗炎、抗细胞分裂等作用,有效缓解药物引起的刺痛、瘙痒和干燥,对痤疮的治疗起到辅助作用。