特别关注

6月6日是第28个全国“爱眼日”,主题为“关注普遍的眼健康”。重点为着重关注儿童青少年、老年人两个重点人群,聚焦重点眼病,大力宣传全年龄段全生命周期眼健康的重要意义。

在此,我们从人民卫生出版社出版的科普书籍《爸妈有远见,孩子不近视》中摘编部分内容,希望能为家长和孩子提供预防近视的健康知识。

——编 者

远离近视,从细微之处做起

陈庆丰

据统计,我国青少年的近视率居世界第一,目前不仅在逐年攀升,而且呈现低龄化的趋势。越来越多的孩子戴上了眼镜,家长们用了无数办法想让孩子恢复视力,但已然太迟。近视是一种不可逆的变化,目前还没有安全有效的办法能治愈。所以,如果孩子还没有近视,那让孩子远离近视才是我们重点要做的。

注意近视的“预警”症状

当孩子出现需要坐到教室前排才能看清黑板、看远物时眯眼、看电视时凑近屏幕、抱怨头痛或眼睛疲劳、经常揉眼睛等迹象时,就应该及时找医生检查,遵从医嘱进行科学的干预和近视矫治。很多早期症状只是类似近视的表现,提前干预是很容易治好的。要想确诊是否是近视,需要去专业机构做进一步诊断。

近视的危害

近视眼按度数分类,可分为低、中、高度近视。学生的单纯性轻度近视除了给生活带来不便,并无其他影响,而近视度数超过600度(-6.0D)的高度近视,危害就比较大了:

◆*影响视力*:眼睛发生器质性病变,视功能受损,即使戴上眼镜也可能达不到1.0的视力。

◆*并发症*:高度近视眼发生眼底病变、视网膜裂孔、眼底出血、视网膜脱落、继发性白内障、青光眼的风险要比正常眼高很多。

◆*易受伤*:高度近视的眼轴很长,眼睛的视网膜会变得特别薄,运动中眼睛受伤的概率更大,进行跳水、蹦极、篮球、拳击这些比较激烈的运动项目要格外慎重。

近视也有“潜伏期”

千万别觉得预防近视是孩子上学后的事,事实上,0~6岁是孩子的“近视潜伏期”。如果孩子6岁还存在150度远视,到读初中时就有可能长到正视眼(远视消除),以后就有可能一生不近视。这是因为小宝宝的眼球小,眼轴短,一般都是远视眼,而远视才是延缓孩子发生近视的“本钱”。随着年龄增长,小朋友的远视度数会慢慢变小,逐渐成为正视眼。

如果早早耗尽远视的“本钱”,就会变成近视眼。因此,让孩子从小保护眼睛,守护宝贵的“远视储备”,这样才能做到:

小学阶段不近视——幼儿园是预防近视的关键期,这阶段要重点保护“远视储备”,为小学阶段预防近视争取更大的空间。同时,从幼儿时期开始就养成良好的用眼行为习惯,也必将受益终身;

初中阶段迟近视——小学生保护视力有良好的条件,在小学阶段争取不要发生近视,这个关口度过去了,到中学阶段,眼球可塑性会变小,发生近视的风险也随之变小;

高中阶段低近视——中学阶段如果发生了近视,要采用合适的矫治方案,控制近视度数加深,阻止其成为高度近视。

行动起来 预防近视

◆*注意读写姿势*

做到“3个1”和“3个20”

坐姿要端正,笔尖离指尖3.3cm(1寸),胸部离桌子6~7cm(1拳),书本离眼睛33cm(1尺)。

多让孩子参加户外运动。持续视物20分钟应休息一下;休息时先眨眼20秒,然后看6m(20英尺)外的物体或远方。谨防持续使用电子产品,特别是手机。

◆*饮食有规律,营养均衡不挑食*

多吃鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的营养膳食。

千万牢记:甜食吃多了,更容易发生近视,所以要少吃糖。

◆*确保足够的睡眠时间*

小学生每天睡眠10个小时,初中生9个小时,高中生8个小时。

睡觉时要关灯,使房间处于完全的黑暗中,这样既有助于提升睡眠质量,又可以有效保护视力。

近视了怎么办

虽然近视无法被治愈,但并不是说我们只能任其发展。对于已经近视了的孩子来说,合理用眼、控制度数是重中之重,而这也需要家长的积极参与。

◆*矫正近视,刻不容缓*

非手术矫正单纯性近视,主要以光学镜片为主,也就是我们平时说的戴近视眼镜。近视眼镜有两种:一种是框架眼镜,另一种是隐形眼镜。

◆*眼镜应该怎么戴?*

如果确诊为真性近视,就应该戴眼镜。医学研究发现,近视眼长期不戴眼镜会产生“模糊效应”,而导致近视进一步加深。低于200度的轻度近视,可以仅在看远处时戴镜,其他时间不戴镜;中高度近视则需要长期戴镜。

◆*控制近视发展有方法*

目前经循证医学证实,有效的近视预防或控制的非手术方法主要有三种:

户外阳光下活动(预防近视);低浓度阿托品滴眼液(延缓近视加深);角膜塑形术(暂时恢复裸眼视力,延缓近视的加深)。

另外就是手术控制:后巩膜加固手术。

除上述方法之外,还有硬性隐形眼镜(RGP)、特殊设计的周边离焦软镜和硬镜、周边离焦眼镜和多焦点眼镜等矫正方法,对部分儿童青少年也具有一定的延缓近视加深的作用。

◆*角膜塑形术(OK镜)并非人人适用*

角膜塑形镜主要有两种作用:对于中低度近视眼,夜里戴镜矫正,白天摘镜后可以恢复到良好的裸眼视力。也就是说,表面上看,暂时“治好”了近视。

根据国家卫健委《近视防控指南》,角膜塑形术对青少年近视的加深有一定的延缓作用。但近视处方依然首选框架眼镜、户外活动、家校综合措施。角膜塑形镜仅适合部分人群。

依赖手术要不得

很多人认为“近视不要紧,反正长大了做手术治疗”,这个想法要不得。

一方面,激光手术只是在角膜上“雕刻”一副隐形眼镜,这种手术并没有缩短眼轴,只是免除了戴眼镜的麻烦,对高度近视所潜在的并发症根本没有产生治疗作用,甚至有学者认为可能会增加并发症的风险;另一方面,度数越高,所需要切削的角膜组织也越多,眼睛面临的风险也就越大。

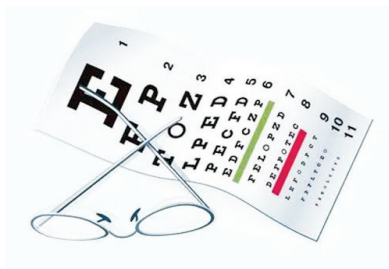
所以,孩子一旦得了近视,必须无条件地采取保护措施,防止其进一步发展。

亲子共处 “目”浴阳光

孩子的近视一方面来自于繁重的学习课业,另一方面则跟喜欢“宅”在家里玩电子产品、沉迷小说等有很大关系。

单纯的近视不是病,更像是生活对我们发出的善意提醒。良好的亲子关系,往往可以提升孩子们对身边世界的亲密感和热情度,他们也因此更愿意把注意力分配给父母、朋友乃至大千世界,从而减少对电脑和手机等眼前之物的依赖。

所以,放下手机,尽享亲情,才能做到全家护眼一条心。



医疗资讯

首例达芬奇机器人直肠癌根治术我省成功完成

日前,中国医学科学院肿瘤医院山西医院(山西省肿瘤医院)完成全省首例达芬奇机器人直肠癌根治术(NOSES)。这也标志着该院结直肠外科团队紧跟当前技术前沿,外科手术实现“微创中的微创”。

此次手术由中国医学科学院肿瘤医院山西医院总院长王锡山主刀,中国医学科学院肿瘤医院结直肠外科陈海鹏教授、结直肠外科、麻醉科等团队配合,共完成3台达芬奇机器人直肠癌根治术,其中两例为NOSES手术。52岁的孙女士从哈尔滨远道而来,术前检查提示肿瘤下缘距离肛门约5厘米,医生为她进行了机器人腹腔镜直肠癌根治术,医生要在狭小的肠道空间内,进行分离、解剖、止血、缝合等手术操作,而借助达芬奇机器人的荧光成像系统,就能准确定位肿瘤的位置,确保精准切除肿瘤,减少对正常组织的损伤,在提高保肛率、减少术后排尿功能障碍等方面,同样具有优势。

据了解,此前,我省医疗机构先后利用达芬奇手术机器人开展心脏外科微创手术和肾脏肿瘤切除手术。此次直肠癌根治手术开创了我省达芬奇机器人直肠癌NOSES手术的先河,也推动省肿瘤医院结直肠外科进一步与国际接轨,医院的治疗理念由提高患者存活率转向保障肿瘤患者高质量长期生存,不断提升我省肿瘤综合诊疗能力和水平。

记者 魏薇

误区警示

不良的用眼习惯

建文

◆*经常使用眼药水*

一些眼药水可暂时使血管收缩,消除红眼症状,但是炎症依然存在。反复使用此类眼药水会导致眼睛更红。

◆*用手揉眼睛*

眼睛发痒时,很多人会习惯性地用手揉,但如果未经消毒,手上会携带很多细菌,用手揉眼时就会将这些细菌带进眼睛里,进而引发眼部炎症。

◆*用眼过度*

长时间盯着电脑、手机等电子设备容易导致眼睛酸胀、疼痛、干涩、异物感、畏光或者视物模糊,甚至可能诱发青光眼。

◆*关灯看电视、玩手机*

关灯看电视、玩手机会加剧眼睛的调节负担,久而久之容易导致近视加深以及出现干眼症、慢性结膜炎等症状。

◆*游泳不戴护目镜*

游泳或修理家具时,最好戴上护目镜保护眼睛。否则脏水、快速飞动的细小物体都可能会伤到眼角膜。

◆*趴着睡觉*

趴着睡觉眼球会受到压迫,午睡后通常会出现暂时性的视力模糊。长时间这样,会造成眼压过高,视力受损,久而久之会使眼球胀大、眼轴增长,形成高度近视,同时也容易增加青光眼的发病率。

保健有方

中医护肝的小动作

郝亚明

长期熬夜、睡眠不足、不良情绪、滥用药物、不合理的饮食结构等都会损害肝脏,降低肝功能,影响身体器官和系统,甚至引发其他疾病。

其实养肝并不是很困难,常做以下6个小动作就有效果——

◆**梳头**

用牛角梳或木质梳子梳头,或是以手指替代,从前额头梳到后枕部,再从耳朵两旁梳到头颈部。此方法能促进头皮血液循环,使得肝胆经穴位得到良性刺激,起到理肝气和益肝血效果,能减轻慢性肝病所引起的耳鸣、眩晕以及头痛。

◆**搓耳朵**

耳朵是身体的缩影,用双手不停地搓擦耳廓,能让穴位得到良性刺激,起到清肝胆湿热的效果,减轻腹胀厌食、胁肋胀痛以及小便短赤等症状。

◆**叩头**

端正站直,保持全身心放松,双手握成空拳状,让手指端缓慢叩击头顶部,应控制好叩击力度。头部是阳气聚集的地方,适当地叩击头部能促进肝胆经脉气血运行,也能振奋阳气。

◆**弯腰和扩胸**

两脚打开,跟肩膀一样宽,两手叉在腰上,左右侧弯30下,再前俯后仰30下,最后两手臂左右扩胸。此动作能疏通肝胆经络气血,促使胸部充分舒展,使得肺部吸入清气和排出浊气,促使肝胆之气畅通。

◆**搓手**

选择舒适的体位,排除内心所有的杂念,两手合在一起,从慢到快搓热即可。从中医的角度上来说,慢性肝病是因为肝气瘀滞、瘀血阻络所引起的,由于阳气无法运输到四肢,因此易出现肢体发凉。通过快速搓手和击掌,能改善全身气血运行,促进血液循环,减轻手脚发凉。

◆**搓面部**

双手搓热之后平放在脸上,左右手的中指分别从前额头沿着鼻子两侧,从下按摩到鼻子两旁,反反复复揉搓;紧接着揉搓眼睛和眼睛周围。此动作能减轻慢性肝病患者消化道症状,而且也能促进眼部气血流通。