

开学将至,半数患儿要换镜配镜

儿童医院暑假眼科门诊九成是近视

晓闵(化名)即将升入小学六年级,这个暑假也没有闲着,通过一些网课查漏补缺。可是最近他感觉右眼看不清,到无锡市儿童医院眼科检查,已有150度的近视,考虑要配镜。再过几天,就要迎来中小学开学,记者从锡城几家医院眼科获悉,最近忙着配镜、换镜的“小眼镜”增加不少。眼科专家表示,一个暑假下来,很多儿童青少年近视度数加深了20%,不得不换镜,加上新加入“小眼镜”行列的患者,要达到门诊患儿的一半。

暑假成眼科就诊高峰期

儿童医院眼科主任医师虞瑛青介绍,暑假眼科门诊九成是近视的孩子,限于医生人力,尽管暑假平时每日门诊量200号、双休日350号,仍然满足不了带孩子来看近视的家长们的需求。上周末,市二院眼科,擅长治疗儿童青少年眼病的副主任医师程立波门诊前排着一一些小患者,双休日增加了专家门诊,一些家长才挂上了号。市九院眼科也同样是小患者占据了“半壁江山”,赶着暑假尾巴来看近视的孩子不少。

专家介绍,今年暑假高温天尤其多,35℃以上的高温天数突破历史记录,多日出现40℃以上,使得孩子们的户外活动大大减少。宅家后又有更多的时间接触电子产品、持续性看书写作业、近距离用眼等,因此,一个暑假下来,有些孩子近视度数预计要加深20%。

3岁以内儿童别玩电子产品

记者了解到,儿童青少年视力下滑,一个突出原因就是孩子接触电子产品时间多,智能手机、平板电脑等电子产品成了不少孩子学习、娱乐的首选。在医院候诊的时候,还有孩子捧着手机、平板电脑打发时间,有的孩子一边挂水,一边还抱着手机不放。在市儿童医院,一名叶姓家长说:“孩子有了电子产品当玩具,立马就不吵闹了!”殊不知,年龄过小的孩子接触电子产品时间长了,对视力影响很大,这是因为屏幕频繁闪烁变化,眼睛为了看清屏幕上的文字、图形等信息内容,必须紧张地进行自我调节。这样,眼睛的睫状肌必须频繁活动,久而久之睫状肌就会疲劳,发展为近视。与电子屏幕相比,纸质阅读材料对眼睛的伤害相对较小。

3岁以内不接触电子产品,学龄前儿童尽量少使用电子产品,非学习使用电子产品不超过20分钟。虞瑛青介绍,3岁以

内是视觉发育的关键期。3岁以上的儿童青少年使用电子产品的总体原则是屏幕越大,分辨率越高越好,眼睛距离屏幕是屏幕对角线的5倍以上。根据环境调整亮度,避免在过暗的环境下使用电子产品。持续过长时间使用电子产品容易产生眼睛干涩、视疲劳等不适,通过闭目、远眺、正确做眼保健操等方式,让眼睛得到充分休息。也可以用热毛巾闭眼敷10-15分钟,或者用眼药水缓解症状,必要时到医院就诊。

排除假性近视后要及时配镜

有些家长带孩子来眼科检查,当医生建议要配戴眼镜,总是问:“孩子过早配戴眼镜,会不会让近视度数越来越高?”市九院眼科博士陈星介绍,孩子最初出现视力下降症状时,要先到正规医院进行医学验光,以排除是否是疲劳性近视。如果是疲劳性近视,可以通过纠正用眼习惯、使用低浓度阿托品,看是否能有所转变。如果孩子裸眼视力低于0.6,散瞳后近视75度以上就应及时配戴眼镜,原则上眼镜需要长期配戴。儿童处于身体生长发育的阶段,应及时根据瞳距变化更换眼镜。

家长发现孩子有视物眯眼、皱眉、歪头、视力下降等症状,要及时到正规医疗机构进行检查,做到早发现、早预防、早诊疗。对于尚不会说话的婴儿,为了早日发现其视力异常,可以6月龄就去医院筛查视力,或者分别遮住其一只眼睛,观察反应,如果有“厌恶反应”就说明有问题。一旦出现类似的表现,家长就要带孩子到医院进行检测。

有远视储备不容易近视

据介绍,孩子出生时眼轴约16.5毫米,300度远视,随着年龄增长,向正视化发展,到6岁应当还有150度远视储备,这样孩子上小学就不容易近视。有些孩子因为过度用眼而过早把远视储备消耗殆尽,甚至开始透支,就会变成近视。如果儿童的远视储备量低于相应年龄段的数值,则意味着其远视储备量消耗过多,有可能较早出现近视。

陈星介绍,小学一到三年级的孩子远视储备如果小于50度,两年后发生近视的比例要高于85%;如果6岁时远视储备不到100度,两年后近视发生率要大于50%。所以,儿童期的远视储备非常重要。预防近视要从小抓起,如果从小不控制近视度数,将来出现高度近视及可能带来的一系列眼部并发症。(卫文)

预防近视“护眼灯”怎么选?

快开学了,又到了为孩子准备各种学习用品的时候啦。为了孩子能更好地学习,很多家长都会为孩子购买护眼灯。究竟什么样的护眼灯才能预防近视,保护孩子的眼睛呢?

生活中,绝大多数的人工光源发出的灯光并不是稳定的,而是不停快速闪烁的。常见的白炽灯频闪一般为50赫兹,即每秒钟灯光会闪烁50次。每一次的闪烁,我们的瞳孔都会跟着收缩、放大一次,无形中就会增加用眼的负担,眼睛就会感到疲劳。而高频护眼灯的灯光每秒钟会闪烁大约5000次,把频闪率提高了100倍,这时瞳孔几乎感受不到灯光的闪烁了。更先进的无频闪护眼灯更是让灯光稳定下来不再闪烁。在这种稳定的灯光下,瞳孔的“运动量”大大降低,也就不那么容易累了。

除了频闪,照度也是很重要的一个基本参数。照度低则光线昏暗,容易导致视疲劳;照度过高,瞳孔持续性缩小,同样易导致视疲劳。目前,推荐课桌表面灯光照度≥300勒克斯。

此外,光照的均匀度也要注意,如果有的地方亮,有的地方暗,眼睛为了适应这种明暗变化而不停地调节瞳孔也会让眼睛很疲

劳。按照目前国家标准,AA级的灯在照度和光照均匀度上都是最好的选择。

研究发现,蓝光的照射可以引起视网膜细胞的损伤,其中波长400-480纳米之间的短波蓝光危害最大。

为了避免蓝光伤害,在购买时尽量挑选无蓝光危害的RG0安全等级的护眼灯。至于RG1、RG2、RG3则分别代表低危险、中等风险、高风险。

光越能正确表现出物质原本颜色,说明其显色指数越高。显色指数的最大值为100,越接近这个数字,灯光的显色效果就越好。在购买护眼灯时,挑选的灯其显色指数最好要达到90(Ra90)以上。

色温是灯光的颜色,色温低的灯光偏暖偏黄,看着比较舒服,人眼不容易疲劳,但容易催眠;而色温高的灯光偏冷偏蓝,比较提神却容易眼疲劳。这就需要选择一个合适的色温达到两者的平衡。一般色温4000K左右的灯柔和中带点黄,比较适合阅读。目前,市面上很多护眼灯带有多档调节,可根据一天中不同的时间来调节适合的灯光,智能化的护眼灯甚至会感应周围的环境调节灯光。

(江苏疾控)

家族病:四五十岁走路不稳

元凶竟是共济失调

近日,40多岁的唐先生(化名)因为走路不稳到无锡市中医医院脑病科就诊,同时,他向医生反映家族里已有多人在他这个年龄出现同样的情况。他的父亲、大伯、堂哥逐渐出现动作笨拙,言语不清,到最后卧床不起,肌肉萎缩,相继去世。医生诊断其为脊髓小脑性共济失调。

“从患者踉跄不稳,明显的宽跨步态,动作也不协调,到检查时发现他四肢肌张力低,但是腱反射却很活跃,闭目难立试验不能完成。这一切证据均指向遗传性共济失调,但获得性共济失调尚不能排除。”接诊医师顾剑雄说。随后,脑病科副主任赵义纯为患者完善进一步检查,最终通过基因检测,证实了唐先生患的是遗传性脊髓小脑性共济失调3型,困扰唐先生多年的谜团终于解开。

赵义纯介绍,脊髓小脑性共济失调是一组由基因突变导致小脑、脑干、脊髓退行性变,以进行性运动协调功能减退、平衡失调为主要临床表现的神经系统遗传性疾病,为常染色体显性遗传病,2019年被列入到罕见病指南。该病具有高度遗传异质性和临床变异性,阳性家族史,动态突变类型可引起遗传早现,家系中经常出现后代发病年龄提前,疾病进展较上一代更快。因此,要做到早发现,早治疗,尤其是有生育要求的需进行遗传咨询,做好早预防,早诊断,优生优育。该病尚没有特效药,主要是对症治疗,改善患者的症状体征,基因治疗或是未来治疗的方向。而中医的针灸与中药对于该病症状改善具有一定的优势,多管齐下能够帮助患者改善自理生活能力,延缓疾病进展,提高生活质量。(钟意)



刘龙(左一)与三个子女蹲马步。在江苏省邳州市刘庄村,35岁的武术爱好者刘龙,发现自己的三个孩子也对武术感兴趣,于是他带着三个孩子进行武术训练。(新华社)